आरोग्य प्रद
प्रकृतिक व्यंजन

अपक्व आहार

रेसीपी पुस्तक

अनुक्रमणिका

अ.क्र	व्यंजन का नाम	पृष्ठ
०१	सलाद	०३
०२	ज्युस	१३
०३	मिष्टान्न	२०
०४	शाक	२४
०५	चटणी	३०
०६	अंकुरित अनाज	३३
०७	फरसाण	३६
०८	चिवडा	३८
०९	भेल	४०
१०	सॅन्डविच	४२
११	व्हेजीटेबल पोहा	४३
१२	स्टफ वानगी	४६
१३	शामका भोजन	४९
१४	दूध और दूध के पदार्थ	५२
१५	रायते	५४
१६	बच्चों के लिये	५६
१७	सूप	५७
१८	अचार	५८
१९	केक	५८
२०	क्रीम	५९
२१	रजका बीज	६०
२२	तचका	६०

सलाद

स्वीट कॉर्न सलाद

सामग्री :-

स्वीट कॉर्न	२ नग
बारीक कटा हुआ प्याज	१/२ कप
बारीक कटा हुआ टमाटर	१/२ कप
हरी धनिया	१ कप
निंबु का रस	१/२ चम्मच
पिसी हुई लाल मिर्च	१ चम्मच
सेंधा नमक, चाट मसाला	स्वाद अनुसार

विधि :- स्वीट कॉर्न के दाने निकालकर उसमें सभी सामग्री मिलाइये । उसके बाद उसमें सेंधा नमक/चाट मसाला लाल मिर्च, हरा धनिया, निंबूका रस डालकर मिक्स कीजिये और परोसिये ।

काबुली चना सलाद

सामग्री :-

काबुली चना रात को भिगोया हुआ	१/२ कप
अंकुरित दालें साफ की हुई	१/२ कप
ककडी स्लाइस	१/२ कप
प्याज की स्लाइस	१/२ कप
टमाटर स्लाइस किया हुआ	१/२ कप
हरा धनिया साफ किया हुआ	१/२ कप
संतरे के टुकडे	१/२ कप
सफरचंद के टुकडे	१/२ कप
चाट मसाला	स्वाद अनुसार

विधि :- उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिक्स कर लो । उसमें आवश्यकतानुसार चाट मसाला तथा स्वादानुसार हरी/लाल चटणी मिलाइये ।

इटालियन सलाद

सामग्री :-

ककडी के बारीक टुकडे	१ कप
टमाटर के बारीक टुकडे	१ कप
केप्सीकम के बारीक टुकडे	१ कप
प्याज बारीक कटा हुआ	१ कप
हरा धनिया साफ किया हुआ	१ कप
लहसुन की पेस्ट	१ चम्मच
निंबु का रस	१ चम्मच
ऑलिव ऑइल	१ चम्मच
नमक-काली मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :- उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिलाकर मिक्स कर लो । यह सलाद कुछ अलग व्हरायटी के लिए भी बना सकते हो

बीन्स सलाद

सामग्री :-

काबुली चना	२ कप
मुंग तथा मुंगफली के दाने	२ कप
प्याज बारीक कटा हुआ	२/३ कप
टमाटर के बारीक टुकडे	१/२ कप
हरी मिर्च साफ किया हुआ	१ से २ नग
हरा धनिया साफ किया हुआ	१ कप
चाट मसाला, हरी/लाल चटणी	

विधि :- उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिलाकर मिक्स कर लो । स्वाद अनुसार चाट मसाला तथा हरी/लाल चटणी मिलाइये

फ्रुट और वेजिटेबल सलाद

सामग्री :-

फ्लावर के बारीक टुकडे	१ कप
खजुर साफ किया हुआ	४ नग
केले के बारीक टुकडे	१/२ कप
संतरे छिल्लक उतारकर टुकडे किये	१/२ कप
सफरचंद टुकडे किये हुये	२ कप
निंबू का रस	१/२ कप
संतरे का रस	१/२ कप
शक्कर	स्वाद अनुसार

विधि :- उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिलाकर मिक्स कर लो । सजाकर परोसिये ।

ग्रीन सलाद

सामग्री :-

हरे चने	१ कप
हरी मटर	१ कप
प्याज बारीक कटा हुआ	१/२ कप
टमाटर के बारीक टुकडे	१/२ कप
हरा धनिया साफ किया हुआ	१/२ कप
हरी मिर्च साफ किया हुआ	१ से २ नग
केप्सीकम के बारीक टुकडे	१ से २ नग
चाट मसाला	स्वाद अनुसार

विधि :- उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिलाकर मिक्स कर लो । स्वाद अनुसार चाट मसाला तथा मिलाइये ।

फॅन्सी ग्रीट सलाद

विधि :- गाजर के टुकडे, बारीक कटा हुआ सफरचंद, काजु-मुंगफली के दाने, जीरा काली मिर्च और निंबुका रस मिलाकर फॅन्सी ग्रीट तैयार करो ।

मुँगफली का सलाद

विधि :- मुँगफलीके दाने २ ३ घंटे भिगोकर बाद में उसके अंदर का पानी निकाल दीजिये । उसके बाद उसमें पिसे हुए तील के दाने, स्वाद नुसार खटाश, मिठाश, नमक मसाले डालिये । उसमें थोडा हरा धनिया डालकर नास्ते के लिये ले सकते हो ।

टमाटर का सलाद

सामग्री :- बारीक कटा हुआ पत्ता कोबी २ कप

लाल पका हुआ टमाटर मध्यम साइजका १ नग

शहद	२ कप
बारीक किसा हुआ नारियल	१ कप

विधि :- उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिलाकर मिक्स कर लो । स्वाद अनुसार चाट मसाला मिलाइये ।

मटर सलाद

सामग्री :-

अंकुरित दालें साफ की हुई	२ कप
मटर	३/४ कप
टमाटर	३/४ कप

विधि :- उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिलाकर मिक्स कर लो । स्वाद अनुसार चाट मसाला मिलाइये ।

सलाद टेस्ट

सामग्री :-

साफ की हुइ और लंबी कटी हुआ पत्ता कोबी	३ कप
६ घंटे पानी में भिगायी हुइ कच्ची मुँगफली	१ कप
किसा हुआ नारियल	१/२ कप
पके हुये केले मध्यम साइज	२ नग

विधि :- केले काटकर उपरकी सभी सामग्री बाउल में मिलाकर मिक्स कर लो । अलग स्वाद मिलेगा।

टमाटर सीमला सलाद

सामग्री :-

लाल पके हुए टमाटर	४ नग
मध्यम साइज की शिमला मिर्च	२ नग
ताजे अनार के दाने	१/२ कप
अंजीर अथवा खजुर के बारीक टुकडे अथवा किसमीस या काले मनुके	१/२ कप

विधि :- टमाटर और शिमला मिर्च के छोटे टुकडे काटकर उसमें अनार के दाने और खजूर मिलाइये। खाकर झूम उठोगे ।

कॉर्न पनीर सलाद

सामग्री :- ककडी-१ प्लॉवर-१ कप, बेबी कॉर्न-३ (आलु), घिया, पनीर-४ टुकडे, हरी शिमला मिर्च-२, अंगुर-१ कप, टमाटर-२
हरी मिर्च-१

विधि :- उपरकी सभी सब्जीया साफ करके मसाले डालें मसाले-काला नमक पावडर, काली मिर्च पावडर निंबु, हरा धनिया

पुदिना फ्रूट सलाद

विधि :- तरबूज-१, हरे अंगुर, चेरी और पुदिना समभाग लिजीये । स्वाद अनुसार निंबु मिलाईये ।

सूचना :- फलोंमेसे छिल्लक ओर बीज निकाल दिजीये ।

सलाद केक

सामग्री :- गोभी (फुल), गाजर, प्याज, अद्रक, मिर्च, अंकुरित मुँग, हरा नारियल (किसा हुआ), शहद, नमक, निंबु

विधि :- गोभी, गाजर, प्याज, अद्रक, मिर्च के कोई एक आकार के टुकडे किजीए । अद्रक और हरी मिर्च की पेस्ट कीजिए । हरा नारियल, शहद, निंबु, नमक मिलाकर योग्य आकार दिजीये । और हरे धनिये से सजाकर केक तयार किजीये ।

बीट रंग

सामग्री :- बीट, नमक, निंबु, अद्रक हरी मिर्च ।

विधि :- बीट के टुकडे करके मिक्सर में क्रश कीजिये । उसमें स्वादानुसार नमक, निंबु, अद्रक और मिर्च मिलाइये । इससे बीट रंग का ज्युस तैयार हो जायेगा ।

काली मिर्च की सेव

सामग्री :- कच्चा पपीता, जीरा, हरी मिर्च, हरा धनिया, निंबु ।

विधि :- कच्चा पपीता कीस कर उसमें भूना हुआ जीरा पावडर, हरी मिर्च, हरा धनिया, निंबु, मिलाइये ।

अंकुरित अनाज का सलाद

विधि :- एक चम्मच मुंग+मठ+चना+मुंगफली+सोयाबीन इत्यादि में से आपको जो अच्छे लगते हों उन अनाजों को अंकुरित करके मिलाइये । उसमे दो चमचे दही डालिये उसी प्रकार योग्य मात्रामें धनियाजीरा+नमक+निंबु+शक्कर पावडर डालकर खा सकते हो । अगर चबाने की तकलीफ हो तो मिक्सरमें पीस कर चटणी जैसा बनाकर खा सकते हो ।

नारियल का फ्रुट सलाद

सामग्री :-

कच्चे नारियल का दूध	४ कप
२ घंटे भिगोया हुआ खजुर	१ कप
भिगोये हुये अंजिर	१ कप
पके हुए केले	२ नग
चिकु	२ नग
सफरचंद	१ नग
पपिता के टुकडे	१ कप
अंगुर	१।२ कप
कच्चे आम कटे हुए	२ कप
इलायची पावडर	२ चम्मच

विधि :- नारियल तोडकर उसमेंसे खोबरा निकाल कर मिक्सरमें डालकर क्रश किजीये । छलनिसे छानकर दूध तैयार किजीये । उसके अंदर खजुर, अंजीर पिसकर डालिये । सजावट के लिये गुलाब के ताजे फुल और बीट का रस मिलाइये । विशेष स्वाद के लिए इलायची, जायफल और गुलाबजल का उपयोग किजीये । ठंडा करनेके लिए थोडी देर फ्रिजमें रखिये । अनार के दाने भी डाल सकते हो । फ्रुट सलाद इतना स्वादिष्ट लगता है कि पिकर झुम उठता है ।

गोभी का सलाद

सामग्री :-

बारीक कटी हुई गोभी	२ कप
लाल पका हुआ टमाटर	मध्यम साइज
शहद	२ कप
बारीक किसा हुआ नारियल	१ कप

विधि :- सबसे पहले टमाटर को गोल आकार अर्धगोलाकार आकार में काटकर एक प्लेट में सजाइये । उस टमाटर पर बारीक कटी हुई गोभी का स्तर बनाइये और उसके उरप किसाहुआ नारियल का दुसरा स्तर बनाइये ।

हरेक टमाटर पर थोडा थोडा शहद लगाइये । अगर शहद ना हो तो किसमिस अथवा खजूर का रस लगा सकते हो । और ज्यादा पौष्टिक और संपुर्ण आहार बनाने के लिये काजु, अखरोट, बदाम और दूसरे ड्रायफ्रुट से सजाइये ।

गोभी का सलाद

सामग्री :-

बारीक कटी हुई गोभी	२ कप
बारीक कटा हुआ हरा धनिया	१/२ कप
निंबु	स्वाद अनुसार
हरी मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :- हरेक वस्तु मिलाइये ।

टमाटर मिक्स सलाद

सामग्री :-

टमाटर बडी साइज	४ नग
बारीक किसा हुआ नारियल	१ कप
हरा मसाला	स्वाद अनुसार
जीरा, हरा धनिया पुदिना	स्वाद अनुसार

विधि :- टमाटर के टुकडे आपकी इच्छानुसार काटिये और एक प्लेटमें सजाइये । उस पर जीरा पावडर डालिये । उस पर नारियल, हरा धनिया और पुदिनासे सजाइये ।

सुचना :- अलग अलग स्वाद के लिये अलग अलग सब्जियां ले सकते हो । उदा. गोभी, फ्लॉवर, शिमला मिर्च, पालक अथवा हरी सब्जि, गाजर, चुकंदर इनमें से कोइ भी एक को बारीक काटकर इन टमाटर पर बिछाइये । स्वाद बढाने के लिये हरी चटणी या खजूरकी चटणी के साथ खाइये ।

टमाटर प्याज सलाद

सामग्री :-

टमाटर के बारीक कटे हुए टुकडे	१ कप
बारीक कटा हुआ प्याज	१ कप
बारीक कटी हुई ककडी	१ कप
हरी मसाला	स्वाद अनुसार

विधि :- हरेक वस्तु मिलाइये ।

टमाटर बीट सलाद

सामग्री :-

मोटा टमाटर	२ कप
किसा हुआ बीट	१ कप

विधि :- किसे हुए बीट में कटा हुआ टमाटर मिलाइये । इच्छानुसार हरा मसाला भी मिला सकते हो

अफलातुन मिक्स सलाद

विधि :- गाजर, टमाटर, ककडी, मूली, बीट, गोभी, अरवी, घिया, नेनुआ, **घिसोडा** इत्यादि जिस सिझनमे जो मिले वह तथा जिस वस्तु का स्वाद जादा भाता हो वह सब वस्तुएँ धोकर, जहाँ जरूरत पडे वहा छिल्लक उतारकर नही तो बगैर छिल्लक उतारे टुकडे करके अथवा किसनी से किसकर तैयार किजीये । उसमें खजूर के टुकडे बनाकर डालिये । (खजूर को दो-तीन बार शुद्ध पानी से धोने के बाद टुकडे किजीये) । यह सलाद पिरोसते समय सैंधा नमक, निंबु, हरी मिर्च के टुकडे, हरा धनिया, खोबरी किस, गुलाब की पंखडी इत्यादिसे सजाकर पिरोसिये । साथ में हरी चटणी या अन्य विविध प्रकारकी चटणी के साथ पिरोसिये । देखतेही मुँह में पानी आ जाय इस प्रकार सुंदर नयन रम्य सजावट, सुगंधित (हरा धनिया, पुदिना, कढी पत्ता वगैरेसे) किजीये । स्वादिष्ट होगा तो मन लगाकर पेट भरके खायेगा

(यहां एक ओपन सिक्रेट बताना आवश्यक है कि परोसने वाले के दिल में मिठास होगी तो थोडा बहुत कम जादा होगा तो भी खबर नही पडेगी । (**दिलनी दिलावरीनो देखाडो न होय, तेने तो संताडी राखो तोय छडी पोकारे. दिल, दिलनी वात जाणी ले छे त्यां बुद्धिनी जरूर नथी होती.**)

कठोळ सलाद

विधि :- मुंग, मठ, चना, मटर, मुंगफली, रजका, सोयाबीन, राजमा, तुवर जव, गेहूँ इत्यादि में से कोई भी अंकुरित अनाजमें अमेरीकन मक्की के कच्चे दाने, हरे मटर के दाने हरा चना (जिस सिजनमे जो मिलता हो वह) मिलाकर उसमें निंबु, काली मिर्च पावडर सैंधा नमक, हरा धनिया,

खजूर के टूकडे डालकर चटणी के साथ खा सकते हो । जिससे पेट भरा हुवा लगता है और खानेका संतोष भी मिलता है ।

अंकुरित मुंग/चना

विधि :- अंकुरित मुंग, मठ, चना, को मिक्स करके उसमें स्वाद अनुसार निंबु-मसाले, नमक, हरा धनिया शक्य हो तो अनार के दाने उसी प्रकार अगर प्याज खाते हो तो बारीक कटा हुवा प्याज डालिये । स्वादिष्ट चटणी डालकर शामके नास्तेमें ले सकते हो ।

कच्चा आलु

विधि :- कच्चे आलु में पृथ्वी तत्त्व है । वह अनाज के बराबर है । लेकिन उसे कच्चा सुपाच्य है । डायबीटीसवाले भी खा सकते हैं । आलु की पतली चिप्स बनाकर उसमें स्वादिष्ट चटणी लगाकर उपर से दुसरी चिप्स रखकर सॅन्डवीच जैसे खा सकते हो । एक-दो छोटे आलु खानेसे संतोष हो जाता है । (कच्चे आलु खानेसे पेट में दर्द होता है ऐसी गलत मान्यता है)

अंकुरित कठोळ सलाद

विधि :- एक चम्मच मुंग, मठ, चना, मुंगफली, सोयाबीन, इत्यादि में से कोई भी आपको जो भाता हो उन अनाजों को अंकुरित करके मिलाइये । उसमें दो चम्मच दही डालकर योग्य मात्रामें धनिया-जीरा नमक, निंबु शक्कर पावडर डालकर खा सकते हो । अगर चवाने की तकलीफ हो तो मिक्सर में पीस कर चटणी जैसा बनाकर खा सकते हो ।

नारियल का फ्रुट सलाद

सामग्री :-

नारियल का दूध	४ कप
खजूर २ घंटे भिगोये हुए	१ कप
अंजीर भिगोये हुए	१ कप
इलायची पावडर	१ चम्मच
पके हुए केले	२
चिकु	२
सफरचंद	१
पपिता	१ कप
अंगुर	१ / २ कप
कच्चा आम	२ कप

विधि :- नारियल तोडकर खोपरा निकाल कर मिक्सर में डालकर क्रश किजीये । छलनी से छानकर दूध तैयार किजीये । खजूर, अंजीर, पीस कर अंदर मिक्स किजीये । सभी फ्रुट छोटे छोटे टुकडे करके मीठे दूध मे डालिये । सजावट के लिये गुलाब के ताजे फुल और बीटका रस डालिये ।

विशेष स्वाद के लिये, इलायची, जायफल और गुलाब जलका उपयोग किजीये । ठंडा करने के लिये थोडी देर फ्रिज में रखिये । अनार के दाने भी डाल सकते हो ।

फ्रुट सलाद इतना स्वादिष्ट लगता है कि फ्रुट सलाद पिकर झूम उठोगे

फ्रुट सलाद (बनाना फ्लेवर)

सामग्री :-

नारियल का दूध	२ कप
पके हुए केले	२
कटे हुए मिक्स फल	४ कप

विधि :- मिक्सर में दूध और केले मिक्स किजीय । मिल्क शेक बनाकर सभी फलों को मिलाइये ।

सूचना :- इसी प्रकार दूसरे फलोंका मिल्क शेक बनाकर अलग अलग स्वादके फ्रूट सलाद बना सकते हो । ज्यादा स्वाद के लिये गुलाब जल, इलायची, जायफल का उपयोग कर सकते हो

फ्रुट क्रीम सलाद

सामग्री :-

मिक्स फल (छोटे टुकडे)	३ कप
किसमिस १ घंटा भिगाइ हुइ	१ कप
सुकामेवा क्रीम	२ कप

विधि :- मिक्सर में किसमिस और सुकामेवा डालकर घाढा क्रीम बनाइये । उसमें १ ग्लास भरके फ्रुट डालिये । उसमें गुलाब के फूल और चेरी डालकर सजाइये ।

सूचना :- इसी प्रकार आपके स्वाद अनुसार १ से ज्यादा फलोंका उपयोग कर सकते हो । मिठास के लिये किसमिस के बजाय १/२ खजूर का रस उसी पक्रार ३ चम्मच शहद का उपयोग कर सकते हो ।

नारियल का फ्रुट सलाद

सामग्री :-

नारियल का दूध	४ कप
खजूर २ घंडे भिगोई हुई	१५
पके केले	२
चीकू	२
सेब	१
पपीता	१ कप कटा हुआ
अंगूर	१/२ कप
पक्का आम	२ कप
अंजीर	१ कप

विधि :- मिक्सी में नारियल का दूध घोल तैयार करने के बाद बारीक छलनी से छान लें । खजूर, अंजीर पीस कर डाले। सारे फल छोटे-छोटे टुकडों में काटकर मीठे घोल में डाल दें । सजावट के लिए गुलाब के ताजे फूल के पत्ते या चुकन्दर का रस छिडक दें ।
विशेष स्वाद के लिए इलायची, जायफल और गुलाबजल का इस्तेमाल करें, परंतु फ्रुट सलाद अपने आप में इतना स्वादिष्ट लगेगा कि विशेष स्वाद की जरुरत ही महसूस नही होगी ।
छुप कर रह जाये, चाहे तो एक-एक काजू टुकडे बीच में सजा दें, ये रहा असली गुलाब जामुन-पौष्टिक गुणों से भरपूर ।

पालक और चना दाल

सामग्री :-

चना दाल	२ कप
पालक	१ कप
अनार दाने	१ कप
बारीक कसा हुआ टमाटर	१ कप
हरा धनियाँ	१ कप
मूँगफली	१ कप
कसा पत्ता गोभी	१ कप
शिमला मिर्च	१ कप
चाट मसाला	स्वादानुसार
सैंधा नमक	स्वादानुसार
अदरक	स्वादानुसार
भूना हुआ जीरा पाउडर	स्वादानुसार
हींग	स्वादानुसार
निंबु	स्वादानुसार

विधि :- चना दाल ३-४ घंटे ठंडे पानी में भिगोएँ । पालक को छोटी छोटी काटकर अच्छी तरह से धोकर उसमें चना दाल, अनार दाने, छोटे कटे हुए टमाटर, भिगोई हुई मूँगफली, कद्दूकस की हुई पत्ता गोभी,कटी हुई शिमला मिर्च, आवश्यकतानुसार चाट मसाला, सैंधा नमक, नींबू, जीरा पाउडर, अदरक, हींग डालें । हरा धनिया डालकर परोस

केरट ग्रेट

सामग्री :-

बारीक कसी हुई गोभी	१ कप
बारीक कसा हुआ नारियल	१/२ कप
बारीक कटी हुई प्याज	१/२ कप
गाजर बारीक कसी हुई	पौना कप

हरे मसाले-धनिया, पुदीना, नींबू, अदरक, ताजी हल्दी, आँबा हल्दी, हरी मिर्च, काला नमक, काली मिर्च इत्यादि स्वादानुसार

विधि :- सारी चीजें मिला दें । नारियल और धनिये से सजाकर पेश करें

गोभी सलाद

सामग्री :-

बारीक कसी हुई गोभी	१ कप
गाजर बारीक कसी हुई	१ कप
बारीक कसा हुआ नारियल	१/२ कप

टमाटर के बारीक टुकडे १/२ कप
नींबू १
चाट मसाला १ चम्मच

विधि :- नींबू का रस डालकर सभी मिला दें ।

गोभी पालक सलाद

सामग्री :- बारीक कसी हुई गोभी २ कप
पालक, मूली अथवा सलाद के पत्ते १ कप
पत्ते बारीक कटे/टमाटर के टुकडे १ कप
हरे मसाले स्वादानुसार
नींबू स्वादानुसार

विधि :- सभी मिलाकर गोभी पालक सलाद तैयार किजीये ।

टमाटर सलाद

सामग्री :- मध्यम आकार के लाल पके टमाटर ४
बारीक कटी हुई पत्तागोभी २ कप
शहद ४ बडे चम्मच
बारीक कसा हुआ नारियल १ कप

विधि :- टमाटर गोलाकार या अर्ध गोलाकार में काटकर थाली में सजा लें । उस पर बारीक कटी हुई गोभी की पहली परत बनायें । और नारियल की दूसरी परत बनायें हर टमाटर पर थोडी थोडी शहद डाल दें । शहद न होने पर किशमिश अथवा खजूर का रस भी इस्तेमाल किया जा सकता है ।

पुदीना सलाद

सामग्री :- बारीक कसी हुई गोभी २ कप
धनिया, पुदीना बारीक कटे हुए १/२ कप
नींबू, हरी मिर्च, सैंधा नमक स्वादानुसार
टमाटर के बारीक टुकडे १/२ कप

विधि :- सभी मिला दें ।

मटर सलाद

सामग्री :- मटर पौंना कप
गोभी बारीक कटी हुई २ कप
टमाटर के टुकडे पौंना कप
कसा हुआ नारियल १/२ कप
नींबू स्वादानुसार

विधि :- सभी मिलाकर गोभी मटर सलाद तैयार किजीये ।

मूँगफली सलाद

सामग्री :- कच्ची मूँगफली ६ घंटे भिगोई हुई १ कप
बारीक कसा हुआ नारियल १/२ कप
पके केले मध्यम साइज के २
नींबू स्वादानुसार
मोटे लम्बे टुकडों मे कटी गोभी ३ कप

विधि :- केले को काटकर, सभी एक कर दें । बहुत स्वादिष्ट लगेगा ।

विन्टर सलाद

सामग्री :- गाजर २ कप
बीट १ कप
टमाटर २ कप
अदरक २ कप
जीरा पाउडर स्वादानुसार
सैंधा नमक स्वादानुसार
नींबू स्वादानुसार

विधि :- गाजर और टमाटर के छोटे टुकडे करें । बीट और अदरकका कद्दूकस करें । उसमें स्वाद अनुसार मसालें डालें ।

फेन्सी स्प्राउटस्

सामग्री :- अंकुरित मूँग २ कप
चना १ कप
मोठ १/२ कप
मूँगफली १ कप

नारियल, हरा धनियां, नींबू सैंधा नमक,
काला नमक, काली मिर्च — स्वादानुसार

विधि :- सभी मिलाकर फेन्सी स्प्राउटस् तैयार किजीये ।

नवरत्न सलाद

सामग्री :-	
फूल गोभी बारीक कसी हुई	३ कप
गाजर कसी हुई	१ कप
चुकन्दर कसा हुआ	१/२ कप
टमाटर के टुकडे	१/२ कप
पालक बारीक कटी हुई	१ कप
सेब के छोटे टुकडे	१ कप
हरे मसाले, नींबू, काला नमक, सैंधा नमक	स्वादानुसार

विधि :- सभी एक कर दें । बहुत स्वादिष्ट लगेगा ।

सुझाव :-यह सलाद हरे मसालों के बिना भी स्वादिष्ट लगता है ।

अंकुरित गेहूँ और अंकुरित चना सलाद

सामग्री :-	
अंकुरित गेहूँ	२ कप
अंकुरित चना	२ कप
टमाटर	१
ककडी	१
टुकडा अनानास	१
हरा धनिया	स्वादानुसार
काली मिर्च पाउडर	स्वादानुसार
नींबू	स्वादानुसार
सैंधा नमक	स्वादानुसार

विधि :- ककडी, टमाटर और अनानास के छोटे टुकडे करें । अंकुरित गेहूँ और चना उसमें जाले और आवश्यकता अनुसार मसाले डालें ।

चना गाजर सलाद

सामग्री :-	
अंकुरित चना	१/२ कप
गाजर कसी हुई	१/२ कप
नारियल कसा हुआ	१/२ कप
चाट मसाला	स्वादानुसार
नींबू का रस	१/२ कप
सैंधा नमक	स्वादानुसार

विधि :- उपरोक्त सभी चीजों को एक कर दें । बहुत स्वादिष्ट लगेगा ।

अंकुरित गेहूँ सलाद

सामग्री :-	
अंकुरित गेहूँ	२ कप
ककडी	२ कप
टमाटर	१ कप
गोभी	१ कप
हरा धनिया	स्वादानुसार
काली मिर्च पाउडर	स्वादानुसार
नींबू	३
सैंधा नमक	स्वादानुसार

विधि :- उपरोक्त सभी चीजों को एक कर दें । और ऊपर हरा धनिया डालकर परोसें ।

इटालियन सलाद

सामग्री :-	
गाजर बारीक कसी हुई	१ कप
शिमला मिर्च पतली कटी हुई	१/२ कप
मोटे लम्बे टुकडों मे कटी गोभी	२ कप
नींबू	१ स्वादानुसार
शहद	२ बडे चम्मच

विधि :- सारी वस्तुयें एक कर सब पर नींबू का रस निचोड दें । यह निशेष स्वादवाला प्रशंसनीय सलाद है ।

स्प्राउटस् ऍन्ड वेजीटेबल सलाद

सामग्री :-	
मिक्स अंकुरित अनाज	१ कप
गाजर का कद्दूकस	१ कप
टमाटर काटे हुए	२ कप

काली मिर्च पाउडर — स्वादानुसार
सैंधा नमक — स्वादानुसार
नींबू — स्वादानुसार
पत्ता गोभी बारीक कटी हुई — १/४ कप

विधि :- सभी वस्तुएं मिलाकर देशी गुड का पानी डालें।

हरे चने और कच्चा आम

सामग्री :- हरे चने — १/२ कप
आम — १/२ कप

विधि :- चना और आम में मिक्स करके काली मिर्च, सैंधा नमक डालें ।

टमाटर और अमरुद

सामग्री :- टमाटर — २ कप
अमरुद — २ कप
जीरा पाउडर — १ कप
सैंधा नमक — स्वादानुसार
काला नमक — स्वादानुसार
देशी गुड का पानी — स्वादानुसार
हरा धनिया — स्वादानुसार
काली मिर्च राउडर — स्वादानुसार

विधि :- टमाटर और अमरुद के छोटे टुकडे काटें और उसमें ऊपर का मसाला आवश्यकतानुसार डालें । हरा धनिया डालकर परोसें ।

गाजर, बीट नारियल

सामग्री :- गाजर, बीट नारियल

विधि :- गाजर, बीट नारियल का कद्दूकस करें और उसे मिलाकर खाएँ । इसमें अंकुरित मूँग या भिगोई हुई मूँगफली भी डाल सकते हो ।

मकई और पत्ता गोभी

सामग्री :- अमेकिन मकई — १ कप
पत्ता गोभी — आधा कप
सैंधा नमक — स्वादानुसार
काली मिर्च राउडर — स्वादानुसार

विधि :- अमेरिकन मकई के दाने निकालें । पत्ता गोभी कद्दूकस करें और उसमें आवश्यकतानुसार सेंधा नमक और काली मिर्च पाउडर डालिये ।

चना स्वाद

सामग्री :- हरे चने — आधा कप
गोभी — आधा कप

विधि :- शिमला मिर्च, सैंधा नमक, काला नमक, काली मिर्च, नींबू रस डालें।

पत्ता गोभी सलाद

सामग्री :- पत्ता गोभी — १

विधि :- अदरक, काली मिर्च, आधे नींबू का रस सैंधा नमक डालें ।

बीट ककडी

विधि :- २ बीट का कद्दूकस, ३ ककडी बारीक कटू हुई, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, १ नींबू का रस सैंधा नमक, देशी गुड का पानी/गन्ने का रस स्वाद अनुसार डालें ।

रंगीन सलाद

विधि :- टमाटर छोटे काटे हुए, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, भीगी मूँगफली, काली मिर्च, सैंधा नमक डालें ।

मिक्स्ड फ्रूट

विधि :- अनानास और सेब छोटा कटा हुआ, मोसूी, केले, संतरा, हरे अंगूर, जीरा पाउडर, काली मिर्च पाउडर, काला नमक, सैंधा नमक, नींबू रस डालें ।

सलाद टेस्ट

विधि :- टमाटर की गोल स्लाइस डिश में सजा दें, ऊपर से बारीक कटी हुई गोभी, हरा धनियां, मूँगफली पाउडर, जीरा पाउडर, काली मिर्च और सैंधा नमक डालकर टेस्टी बनाएँ ।

शिमला सलाद

विधि :- पत्ता गोभी के टुकडे, अंकुरित चने, शिमला मिर्च के टुकडे, नींबू का रस और सैंधा नमक, काला नमक डालें ।

अंकुरित मूँग

सामग्री :- अंकूरित मूँग — आधा कप
बारीक कटी हुई पत्ता गोभी — आधा कप

कटे हुए हरे अंगूर	८ से १०
जीरा राउडर	स्वादानुसार
काली मिर्च पाउडर	स्वादानुसार
नींबू	स्वादानुसार

सैंधा नमक और काला नमक डालें ।

अंकुरित मूँग गाजर

सामग्री :- अंकूरित मूँग	आधा कप
गाजर का कद्दूकस	३
शिमला मिर्च	१
नींबू	स्वादानुसार

सैंधा नमक और काली मिर्च डालें ।

हरे मूँग

सामग्री :- अंकुरित मूँग	२ कप
हरा धनिया	२० ग्राम
नारियल	आधा कप
कच्चा आम	आधा कप

और सैंधा नमक डालें ।

मूँग एप्पल

सामग्री :- अंकुरित मूँग	आधा कप
सेब बारीक कटे हुए	२
काली मिर्च पाउडर	आधा कप

आधा नींबू का रस और सैंधा नमक डालें ।

मूँग पाइन

सामग्री :- अंकुरित मूँग	आधा कप
अनानास	१/२

काली मिर्च पाउडर और सैंधा नमक डालें ।

मूँग मटर

सामग्री :- अंकुरित मूँग	आधा कप
मटर	आधा कप
हरे टमाटर	२
शिमला मिर्च	१
नींबू	स्वादानुसार

अदरक, काली मिर्च पाउडर और सैंधा नमक डालें ।

मूँग टमाटर

सामग्री :- अंकुरित मूँग	आधा कप
टमाटर काटकर	२-३

काली मिर्च पाउडर और सैंधा नमक डालें ।

मूँग हरे अंगूर

सामग्री :- अंकुरित मूँग	आधा कप
हरे अंगूर	आधा कप

जीरा पाउडर

काली मिर्च पाउडर

नींबू रस और सेंधा नमक डालें ।

कॉर्न एन्ड व्हेडीटेबल

सामग्री :- मकई दाना	१ कप
मटर	१/२ कप
गाजर	१
बीट	१
नींबू	स्वादानुसार
भिगोई हुई मूँगफली	१/४ कप

हरा धनिया, काली मिर्च पाउडर और सैंधा नमक डालें ।

मकई अनार

सामग्री :- मकई दाना	१ कप
अनार दाना	आधा कप

जीरा पाउडर, काली मिर्च, काला नमक

नींबू और सैंधा नमक डालें ।

ज्युस

घिया का ज्युस (६ व्यक्तियों के लिये)

सामग्री :- घिया ३०० ग्राम,
हरा धनिया १ जूडी
अद्रक ५० ग्राम,
पालक १ जूडी
पुदीना १ जूडी

विधि :- उपरोक्त साहित्य के टुकडे करके मिक्सरमे थोडा पानी डालकर पिस लिजीये । बादमें छलनी से छानकर उसमें स्वाद अनुसार गुड अथवा शहद और निंबु, काला नमक, भुना हुआ जीरा पावडर, काली मिर्च पावडर, स्वाद अनुसार सेंधा नमक डालिये । ज्युस तैयार । यह ज्युस अमृत समान है ।

अंगुर का ज्युस

सामग्री :- हरे अंगुर २५० ग्राम,
अद्रक का रस ५० ग्राम
ठंडा पानी २ ग्लास,
शहद और सेंधा नमक

विधि :- हरे अंगुर को मिक्सर में डालकर क्रश करके छलनीसे छानकर सेंधा नमक स्वाद अनुसार डालिये ।

गाजर का ज्युस

सामग्री :- गाजर ४ से ५ नग
अद्रक १ टुकडा

विधि :- गाजर धोकर छिलका निकालकर मिक्सर में थोडा पानी डालकर पिस लेना और रस छान लेना । छानकर सेंधा नमक स्वाद अनुसार डालिये

टिप्पणी :- अगर गाजर रस का ज्युसर होतो पानी डालने की आवश्यकता नही। साबुत गाजर धोकर रस निकाल कर छान लेना ।

बीट+गाजर का ज्युस

सामग्री :- गाजर १०० ग्राम
बीट १०० ग्राम
पानी १०० मि.लि.

विधि :- गाजर और बीट धोकर छिलका निकालकर मिक्सर में थोडा पानी डालकर पिस लेना और रस छान लेना । छानकर सेंधा नमक स्वाद अनुसार डालिये ।

अनार का ज्युस

सामग्री :- बडे अनार २ नग

विधि :- अनार काटकर दाने निकालकर मिक्सर में पिस लेना और रस छान लेना । छानकर सेंधा नमक स्वाद अनुसार डालिये ।

घिया + पालक का रस

सामग्री :- घिया २०० ग्राम
पालक १०० ग्राम

विधि :- घिया और पालक धोकर साफ करके मिक्सर में डालकर पिस लेना और रस छान लेना । छानकर सेंधा नमक स्वाद अनुसार डालिये ।

ककडी की ठंडाई

सामग्री :- खिरा ककडी १ किलो
कच्चे नरियल का दूध ५ कप
निंबु, सौंफ, अद्रक, तुकुमराई स्वाद अनुसार

विधि :- खीरा ककडी और नरियल दोनोंका रस बनाइये । उसमें ठंडाइका मसाला भिगोकर डालकर मिश्रण छान लिजीये । मिठाश के लिये खजूर, गन्नेका रस या शक्कर डालिये । ठंडा बनाकर इस्तेमाल किजीये (उपरोक्त किसी भी ज्युस में खुदके स्वादानुसार स्वादिष्ट बना सकते हो । ककडी कडवी नही और नरियल खराब नही यह चखकर देखना अनिवार्य है ।

आंमले का ज्युस

आंमला साफ करके उसमें पानी डालकर, पीसकर छान लेना । उसके बाद उसमें शक्कर, काला नमक, सैंधा नमक, डालकर टेस्टी ज्युस बना सकते हो । आंमला पिसते वक्त उसमे शक्कर डालकर साथ में पिस सकते हो । जिससे शक्कर साथ में पिघल जाय । एक व्यक्ति के लिये २ आंमलासे ज्यादा नही लेना । स्वाद के लिये थोडा अद्रक भी डाल सकते हो ।

गाजर + बीट टमाटक का ज्युस

सामग्री :-

गाजर	२५० ग्राम
बीट	२५० ग्राम
टमाटर	२५० ग्राम
निंबु	स्वाद अनुसार
काला नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- उपरोक्त तीन वस्तु मिक्सर में डालकर पिस लेना और रस छान लेना । छानकर सेंधा नमक, निंबु, काली मिर्च पावडर स्वाद अनुसार डालिये ।

करेला का ज्युस

सामग्री :-

करेला	२ नग
टमाटर	२ नग
काकडी	१ नग

विधि :- उपरोक्त तीन वस्तु मिक्सर में डालकर पिस लेना और रस छान लेना । छानकर सेंधा नमक। डालकर पिजीये । इसके उपरांत उसमे बेल के पत्ते डालकर पिजीये। यह ज्युस रातको भोजन करनेसे आधा घंटा पहले पिनेसे कब्ज दूर होती है ।

खरबुजे का ज्युस

सामग्री :-

खरबुजा	२ नग
सौंफ	स्वाद अनुसार
इलायची	१ चम्मच
काली मिर्च	१ चम्मच

विधि :- बीज के साथ खरबुजा, सौंफ, इलायची, काली मिर्च, मिठास यह सब मिलाकर मिक्सर में पीस लेना और छलनी से छान लेना ।

कच्चे आम का ज्युस

सामग्री :-

कच्चे आम	३ नग
फुदीना के पत्ते	२०
गुड-शहद, सेंधा नमक-काला नमक	स्वादानुसार

विधि :- कच्चे आम के छिलके निकाल कर उसके छोटे छोटे टुकडे कर के मिक्सर में डालकर और उसमें गुड-शहद-सेंधा नमक-काला नमक डालकर पीस लेना छलनी से छान लेना।

तरबूज रोज सिरप

सामग्री :-

तरबूज	२ किलो
काली मिर्च और जीरा पावडर	१ चम्मच
अद्रक का टुकडा	छोटा
गुलाबजल, सेंधा नमक-काला नमक	स्वादानुसार

विधि :- तरबूज साफ करके उसके बीज निकालकर मिक्सर मे डालकर रस निकालिये । उसमें अद्रक का रस, निंबूका रस २/३ चम्मच, काली मिर्च और जीरा पावडर डालकर फिरसे मिक्स किजीये । छानने की इच्छा हो तो छानकर उसमे गुलाबजल डालकर परोसिये ।

अननस का रस (सरबत)

सामग्री :-

अननस	१ नग,
सफरचंद	१ नग,
निंबु	१ नग
अद्रक का टुकडा	स्वादानुसार
अद्रक का टुकडा, शहद	स्वादानुसार
सेंधा नमक-काला नमक	स्वादानुसार

विधि :- अनानस, सफरचंद और अद्रक मिलाकर मिक्सर में पिस लिजीये । उसका रस लिकालने के बाद बचेहुए मसाले डाल कर फिरसे मिलाकर, छानकर और ठंडा करके सरबत बनाना।

मिक्स्ड फ्रुट कोकटेल रस

सामग्री :-		
	काले अंगुर	१/२ किलो,
	सफरचंद	१ नग
	अनार	१/४ कप के दाने,
	नारंगी	१ कप रस
	मोसंबी	१/२ कप रस,
	पाइनापल रस	२ कप

विधि :- सफरचंद के टुकडे, काले अंगुर और अनार के दाने पीस कर उसमें नारंगी, मोसंबी का रस मिलाकर, छानकर बर्फ का चुरा डालकर परोसिये ।

संतरा-मोसंबी रस

विधि :- एक कप संतरे का रस और एक कप मोसंबीका रस मिलाकर बर्फ का चुरा डालकर परोसिये ।

गाजर-टमाटर-पालक रस

विधि :- तीन चार गाजर, थोडी पालक की सब्जी और दो टमाटर मिलाकर रस निकालिये । उसमे आधे निंबूका रस डालिये । थोडा सेंधा नमक डालने से बहोत ही स्वादिष्ट मिश्रण बन जाता है । (कमजोरी में सेंधा नमक का उपयोग करना नही)

अंजीर, अंगुर, अनानस ज्युस

विधि :- एक कप हरे अंगुर, थोडा अनानस ओर एक अंजीर को ज्युसर द्वारा रस तैयार किजीये । थोडा बर्फ डालने से अलौकिक पेय तैयार होता है ।

काकडी ज्युस

विधि :- मोटी पानी वाली खीरा ककडी के टुकडे करके उन्हे मिक्सर में डालकर रस लिकाल लिजीये । छाननेके बाद उसमे काला नमक और बर्फ डालकर रस पिजीये ।

अमरुद+अनानस ज्युस

विधि :- दोनो मिलाकर पानी तथा शक्कर डालकर पिसकर छानकर उसमे सैंधा नमक, काली मिर्च का चूरा मिलाकर बर्फ का चुरा डालकर परोसिये ।

अद्रक+शहद+निंबु शरबत

विधि :- अद्रक को पिसकर या किसनी से किसकर एक-दो चम्मच रस निकालिये । यह रस एक-डेढ ग्लास पानीमें मिलाकर उसमे शहद और निंबु डालकर यह शरबत दोपहर को पी सकते हो ।

रजक का रस (गदब)

विधि :- रजकके कोमल पत्ते डंडी समेत थोडा पानी डालकर मिक्सर में पीस कर उसके बाद प्लास्टीक के छलनीसे उसका रस छानकर उसमें निंबु-सेंधा नमक-काली मिर्च स्वादानुसार डालकर घूँट-घूँट पिजीये ।

पेठा+घिया+टामाटर का ज्युस

विधि :- पेठा और घिया के छिलके निकालकर उसके छोटे छोटे टुकडे किजीये । उसमें टमाटर मिलाकर तिनो चिजें एक साथ पिसीये । पिसते वक्त थोडा पानी मिलाइये । उसके बाद प्लास्टिक की छलनी से छानकर उसमें स्वादनुसार मसाले और निंबु मिलाकर पिजीये ।

खजुर+अंगुर का रस

विधि :- खजुर तथा अंगुर को मिक्सरमें पिस कर उसमे थोडा पानी मिलाकर पिनेसे थकान उतर जाती है ।

गाजर+अनार+अनानस का ज्युस

विधि :- सब मिलाकर, मिक्सर में पिसकर ज्युस बनाइये ओर उसमे काला नमक या चाट मसाला मिलाकर ज्युस को स्वादिष्ट बना सकते हो।

अद्रक-सफरचंद चेरी ज्युस

विधि :- एक कप सफरचंद का रस और आधा कप चेरीका रस मिलाकर उसमें दो चमच अद्रक मिलाकर मिश्रण बनाइये । थोडा बर्फ डालकर परोसिये और मजा लिजीये ।

जरदालु सफरचंद ज्युस

विधि :- थोडे सुके जरदालु लिजीए । उन्हे पानीमें भिगाकर रखिये । भिग जाने के बाद उसमें के बीज निकालीये । दो सफरचंद के टुकडों के साथ उन्हे जुसर में पीस कर रस बनाइये । थोडा बर्फ डालकर इसका स्वाद लिजीये ।

प्लम सफरचंद मिश्रण

विधि :- प्लम और सफरचंद दोनो समान भाग में लिजीये । ज्युसर द्वारा रस निकालिये । यह मिश्रण मन को बहुत ही आनंददायी है ।

अनानास अंगुर

विधि :- एक कप हरे अंगुर और अनानस का एक टुकडे को मिलाकर रस निकालीये उसमे एक चम्मच शहद मिलाइये और थोडा बर्फ मिलाकर परोसिये ।

कोकटेल रस

विधि :- अनानास (पाइनेपल), अंगुर, मोसंबी ओर सफरचंद समभाग मिलाकर रस तैयार करो । बर्फ का चुरा मिलाकर आनंद ओर ताजगी महसूस किजीये ।

केला पुडिंग ज्युस

विधि :- केला छिलकर, किसा हुआ खोपरा साथ में मिलाकर मिक्सर में मिक्स कीजिये । पुडिंग बाउलमें यह पुडिंग डालकर यह फ्रिज में थोडी देर रख कर सेट होने दो । इस पर थोडी पीसी हुई इलायची डालिये । और खजुर के टुकडों से सजाइये । बिना शक्कर के बालककी (और अपने खुदकी) मिठास पुरी कर सकते हैं ।

हनी ड्रींक

विधि :- पानी के अंदर निंबुका रस मिलाइये । शहद मिलाइये र तुलसीके थोडे पत्ते भी डालिये । उसमें जीरा, काली मिर्च स्वाद अनुसार डालिये। बालकोंको यह ड्रिंक शरबत से भी ज्यादा पसंद आता है । और शरीर के लिये भी लाभदायक है

एनर्जी ज्युस

विधि :- गाजर, टमाटर, बीट और अद्रक के छोटे टुकडे (साफ करके और छिलके निकालकर) यह सब मिलाकर ब्लेंडर मे पीस कर बडी छलनीसे छान लेना । जीरा, तथा काली मिर्च पिसकर उसमें डालना । बालकको देने के लिए सेंधा नमक और खांड मिलाइये । यह लाल शरबत बालकको बहुत ही पसंद आता है

कूल ज्युस

विधि :- घिया, गाजर और टमाटर साथ मिलाकर भापकर मिक्सरमें इसका रस निकाल लिजीये । छानकर स्वाद अनुसार जीरा, काली मिर्च पावडर छिडककर यह रस बालकोंको पिलाइये ।

गंगा-जमना सलाद

विधि :- २ मोसंबी, २ संतरे, (छिलके निकालकर और साफ करके) १/४ कप काजुके टुकडे मिलाइये, स्वाद अनुसार काली मिर्च पावडर, और उपरकी सामग्री मिलाकर सलाद तैयार किजीये ।

कोकटेल रस

विधि :- अनानस (पाइनेपल), अंगुर, मोसंबी ओर सफरचंद समभाग मिलाकर रस तैयार करो । बर्फ का चुरा मिलाकर आनंद ओर ताजगी महसूस किजीये ।

घिया का रस

विधि :- २५० ग्राम घीया लिजीये । घीया धोकर छिलके निकालकर साफ कीजिये । और ५० मि.ली. पानी और घीया मिक्सरमें डालकर पीसकर छान लेना ।

नारियल पानी

विधि :- कच्चे नारियल के उरप के भाग में एक छिद्र करके उसमें से पानी निकालिये और छलनी से छान लिजीये । एक नारियल णें एक ग्लास पानी निकलता है ।

गाजर+अंगुर का ज्युस

विधि :- एक गाजर तथा थोडे अंगुर मिलाकर उसमे थोडा पानी मिलाकर पिसकर प्लास्टीक की छलनीसे छानकर उसमें स्वाद अनुसार चाट मसाला मिलाकर स्वादिष्ट ज्युस बनाइये ।

अंजीर का सरबत

विधि :- अंजीर को धोकर टुकडे कर के पानीमें भिगोकर रखिये । भिगने के बाद उसमें दालचिनी, इलायची, काली मिर्च, सूंठ इत्यादि मिलाकर मिक्सर में क्रश करके ज्युस बनाइये । स्वाद अनुसार कोई और मसाले मिला सकते हो ।

हरे पत्ते का ज्युस

सामग्री :-

पालक	४ कप
पुदीना	२ कप
धनियाँ	१ कप
अदरक कसी हुई	१ छोटा चम्मच
पीसा हुआ जीरा पावडर	१ चम्मच
काली मिर्च पावडर	१ चम्मच
काला नमक	स्वादानुसार
नींबु	२ चम्मच

विधि :- मिक्सी में डालकर या पीसकर छलनी से छान ले और काली मीर्च, जीरा मिक्स करके अलग स्वाद अनुभव करेंगे।

चुकंदर ज्युस

सामग्री :-

चुकंदर	४
टमाटर	५
अदरक पीसा हुआ	१ चम्मच
काला नमक	२ चम्मच
शहद	२ बडे चम्मच
पीसा हुआ जीरा	
नींबू	स्वादानुसार

विधि :- मिक्सी में डालकर या पीसकर छलनी से छान ले और पीसा हुआ जीरा मिक्स करके अलग स्वाद अनुभव करेंगे ।

हरी पत्तियों का रस

सामग्री :-

पालक	२०० ग्राम
तुलसी	१० पत्ते
हरा धनियाँ	१०० ग्राम
पुदीना	१०-२० पत्ते
गोभी के पत्ते	१०० ग्राम
अदरक	२५ ग्राम
नींबु	१
सैंधा नमक	स्वादानुसार
काला नमक	स्वादानुसार
काली मीर्च पावडर	स्वादानुसार
जीरा पावडर	स्वादानुसार

अगर मीठा बनाना हो तो गुड का पानी/गन्ने का रस ।

कोई भी हरी पत्ती डाल सकते हैं जैसे-गाजर के पत्ते, बीट के पत्ते, कढी पत्ता (नीम पत्ता) रजका (पशुओं का आहार Alfalfa) बेलपत्र, चौली की भाजी, मूली के पत्ते, पूल गोभी के पत्ते आदि ।

विधि :- सभी हरे पत्तों को अच्छी तरह से धोकर मिक्सर में थोडा पानी डालकर पीस लें । उसे छलनी से छान लें । आवश्यकतानुसार ुपरोक्त सारे मसाले डाल सकते हैं । यह रस, गन्ने के रस जितना पतना होना चाहिये ।

गाजर का रस

सामग्री :- गाजर २०० ग्राम

विधि :- गाजर धोकर, काटकर ज्यूसर से ही रस निकालें । पानी डालने की आवश्यकता नहीं है ।

टमाटर का रस

सामग्री :-टमाटर, जीरा पावडर, काली मिर्च पावडर, सैंधा नमक, पानी, काला नमक ।

विधि :- टमाटर धोकर, काटकर उसे पानी के साथ मिक्सर में पीस लें । उपरोक्त सारे मसाले आवश्यकतानुसार डालें ।

गोभी का रस

सामग्री :-पत्ता गोभी, काली मिर्च पावडर, सैंधा नमक, काला नमक ।

विधि :- पत्ता गोभी का रस निक्ल कर उसमें सारे मसालें डाल दें ।

अनानास का रस

सामग्री :-अनानास, जीरा पावडर, सैंधा नमक, काला नमक ।

विधि :- अनानास काटकर कांटे निकालकर ज्यूसर में डाल ले और ज्यूस में उपरोक्त मसाले डाले ।

एनर्जी ज्युस

सामग्री :- गाजर, टमाटर, बीट, अदरक, जीरा पावडर, काली मिर्च पावडर, सैंधा नमक, काला नमक, देशी गुड/गन्ने का रस ।

विधि :- उपरोक्त चीजों का रस निकालकर उसमें स्वाद अनुसार मसाला डालें ।

- ककडी का रस
- करेले का रस
- टमाटर, लौकी, पीला कद्दू, पुदीना
- गाजर और बीट
- लौकी और टमाटर
- १ ककडी, २ टमाटर और २ करेले
- पीले/कफेद कद्दू का रस

फलों का रस

सामग्री :-सेह का ज्युस

सेब, काला नमक, जीरा पावडर, सैंधा नमक

विधि :- सेव को धोकर चार टुकडे कर ज्यूसर में डालें और ज्यूस निकालें । उसमें आवश्यकता अनुसार उपरोक्त मसाले डालें।

जिन्जर मिन्ट ज्युस

सामग्री :- अदरक, नींबु, पुदीना, शहद, काला नमक, काली मिर्च, जीरा पावडर,सैंधा नमक ।

विधि :- अदरक, नींबू और पुदीने का रस निकाल लें । उसमें पानी जालकर देशी गुड/गन्ने का रस और मसाला डालें ।

अनानास में दूसरे भी फल मिक्स कर विभिन्न प्रकार के ज्युस बना सकते हैं ।

- अनानास और सेव
- अनानास और काले अँगूर
- अनानास और मोसंबी
- तरबूज का रस

तरबूज, सैंधा नमक, काला नमक, जीरा पावडर

विधि :- तरबूज के बीज निकालकर रस निकालें और स्वादिष्ट बनाने के लिये मसाले डालें ।

कच्चे आम का ज्युस

सामग्री :-३ कच्चे आम, २० पुदीना पत्ते, देशी गुड/गन्ने का रस/खजूर, सैंधा नमक, काला नमक ।

विधि :- आम को धोकर, छिलके निकालकर काट ले । सभी चीजों को मिक्सर में डालकर क्रश कर लें ।

मिक्स फ्रुट कॉकटेल

सामग्री :-सैब — १
अनार — १/५ कप
काले अँगूर — आधा कप
नारंगी रस — १ कप
मोसंबी — आधा कप
अनानास रस — १ कप

विधि :- निम्नलिखित अलग-अलग फलों का प्रयोग कर विभिन्न प्रकार के ज्यूस निकाल सकते हो एवं उन्हे स्वादिष्ट बनाने के लिये स्वाद अनुसार मसाले डाल सकते हो । पानी भी चाहे तो डाल सकते हो ।

- आडू (Peach), अनानास (Pineapple),
- अमरुद और आलूबुखारा (Plum)
- आडू, अनानास, अमरुद,
- नाशपाती (Pear) और आलूबुखारा
- स्टॉबेरी और संतरा
- नाशपाती और मोसंबी

फ्रूट सॉस

सामग्री :-पपीता, सेब, संतरा, टमाटर
किसी भी एक फल का रस — ३ कप
मेवों की क्रीम — आधा कप
या मेवों का मकखन — २ बडे चम्मच
जायके के लिए जायफल, इलायची, काली मिर्च, लौंग, नमक, जीरा, पुदीना आ अन्य मसाले ।
मिठास के लिये शहद, खजूर या किसमिस अपनी पसन्द अनुसार मात्रा में लें ।

विधि :- मिक्सी में डालकर अच्छी तरह मिला दें । मसाला मधुर या नमकीन सॉस बनाने के हिसाब से डालें ।

पंचरत्न ज्युस

सामग्री :- कसा हुआ नारियेल — २ कप
पपीता — १ कप
केला — १ कप
सफरचंद — १ कप
तरबूज — १ कप
खजूर — १ कप
आम — १ कप
अंजीर — १ कप
काजू-बदाम — १ कप

विधि :- नारियल के टुकडों को मिक्सर में पानी डालकर क्रश करके, छलनी से दूध बनायें । उसमें खजूर, अंजीर और सब फ्रूट डालकर फिर से क्रश कर गाढा और मीठा बन जायेगा और अधिक स्वाद का आनन्द लूट सकते हो ।

गुलाब का शरबत

सामग्री :-सादा ठंडा पानी — १ ग्लास
शहद या अन्य मिठास — पसंद अनुसार
गुलाबजर — २ छोटे चम्मच

विधि :- सभी मिला दें, चुकन्दर का रस डालकर इसका रंग गुलाबी बना सकते हैं ।

शरबत

सामग्री :-निंबू, इमली, आँवले, कच्चे आम या अन्य किसी भी खट्टी वस्तु का उपयोग कर शहद या अन्य मिठास द्वारा स्वास्थ्य वर्धक शरत बनाइये

१. पतला मट्ठा
२. फलों का रस
३. गन्ने का रस
४. नीरा
५. नारियल का पानी
६. बेल का शरबत

गुलाब का शरबत

सामग्री :-	सादा ठंडा पानी	१ ग्लास
	शहद या अन्य मिठास	पसंद अनुसार
	गुलाबजर	२ छोटे चम्मच

विधि :- सभी मिला दें, चुकन्दर का रस डालकर इसका रंग गुलाबी बना सकते हैं।

शरबत

सामग्री :- निंबू, इमली, आँवले, कच्चे आम या अन्य किसी भी खट्टी वस्तु का उपयोग कर शहद या अन्य मिठास द्वारा स्वास्थ्य वर्धक शरत बनाइये

१. पतला मठ्ठा	४. नीरा
२. फलों का रस	५. नारियल का पानी
३. गन्ने का रस	६. बेल का शरबत

मिष्टान्न

ड्रायफ्रुट रबडी

सामग्री :-	नारियल	१
	शहद	१ चम्मच
	इलायची	१ चम्मच
	काजु, बदाम, पिस्ता, अंजीर	आवश्यकतानुसार

विधि :- नारियल का दूध निकाल कर उसमें ड्रायफ्रुट पावडर, शहद मिलाकर मिक्स किजीये।

नारियल का लचका

सामग्री :-	कच्चे नारियल का किस	२ कप
	शहद	१ चम्मच
	किसमिस	२ बडे चम्मच
मुंगफली पावडर		१ चम्मच

विधि :- नारियल किसकर उसके अंदर शहद, किसमिस, मुंगफली पावडर, इलायची पावडर मिला दो बहुत मजा आएगा।

कोको मिल्क

सामग्री :-	नारियल	१
	शहद	स्वादानुसार
	कोको पावडर	१ चम्मच

विधि :- नारियल का दूध निकालकर उसमें कोको पावडर और शहद स्वादानुसार मिलाइये।

खजुर रबडी

सामग्री :- नारियल , काजू, इलायची पावडर, खजूर, बदाम।

विधि :- नारियल का दूध निकाल कर उसमें खजूर काजू, बदाम, इलायची पावडर मिलाकर छोटी छोटी गोलियां बनाकर उसे दूधमे मिलाइये।

गाजर की खीर

सामग्री :- गाजर शक्कर, नारियल का दूध, इलायची पावडर, काजू, बदाम, अंगुर।

विधि :- गाजर किसकर उसमें शक्कर, नारियल का दूध, इलायची पावडर, काजू, बदाम, अंगुरके छोटे छोटे टुकडे यह सब बराबर मिलाकर गाजर की खीर तैयार किजीये।

पेढा

सामग्री :- नारियल, शहद, इलायची, काजू, बदाम पावडर।

विधि :- खोबरा, शहद, इलायची, काजू, बदाम पावडर मिलाकर पेढे बनाइये।

आम का केक

सामग्री :- पका हुआ आम, काजू, बदाम पावडर, शहद।

विधि :- आमको काट कर उसमें काजू, बदाम और शहद मिलाकर आवश्यकतानुसार फ्रिज में रख दीजिये। गाढा होनेके बाद, काजू, बदामसे डेकोरेट किजीये।

तिल सुखडी

सामग्री :- तिल, गुड, अदरक, बडी सौंफ ।

विधि :- तिल को बारीक कुटकर उसमें गुड, अदरक, बडी सौंफ मिक्स करके लड्डू बनाइये । अथवा डीशमें थापकर पिस काटकर तैयार किजीये तिल सुखडी ।

अलसीके लड्डू

सामग्री :- अलसी, गुड, इलायची ।

विधि :- अलसीको बारीक कूटकर उसमे योग्य प्रमाणमें गुड और इलायची मिलाकर लड्डू बनाइये ।

ड्रायफ्रुट लड्डू

सामग्री :- काजू, बदाम, अंजीर, खजूर, इलायची, चारोली, पिस्ता, शहद ।

विधि :- ड्रायफ्रुट को पिस कर और थोडी पावडर बनाकर उसमें इलायची, शहद, योग्य प्रमाणें मिलाकर लड्डू बनाइये ।

नारियल का शिरा

सामग्री :- किसा हुआ नारियल, काजू, बदाम, शहद, इलायची ।

विधि :- किसे हुये नारियल में शहद, काजू, बदाम की थोडी पावडर और थोडे मोटे टुकडे मिलाइये । साथमें इलायची आवश्यकतानुसार मिलाकर नारियल का शिरा तैयार किजीये । (सफरचंद, मूंग, चना, घिया, पाईनापल, कच्चा आम, चीकु, केलेका शिरा उरप बताये अनुसार बना सकते हो ।

बनाना स्टिक

सामग्री :- केला, काला नमक पावडर, नमक, निंबु ।

विधि :- केले के बिचमें काटकर दो टुकडे किजीये । उसमें काला नमक, नमक, निंबु, यह सब मिलाकर भरीये और खाइये ।

बनाना शेक

सामग्री :- नारियल का दूध, केला, शहद, काजू ।

विधि :- नारियल का दूध निकालकर उमसें केला, शहद मिलाकर मिक्सरमें घुमाइये । जिससे बनाना शेक तैयार होगा ।

मिक्स फ्रुट कॉकटेल

सामग्री :-

सफरचंद	१
अंगुर	१ कप
काले अंगुर	१।२ कप
नारंगी रस	१ कप
मोसंबी	आधा कप
अनानास रस	१ कप

विधि :- अलग अलग फलों का प्रयोग करके अलग प्रकारके ज्यूस निकाल सकते हो । उन्हे स्वादिष्ट बनाने के लिये स्वाद अनुसार मसाला डाल सकते हो । आवश्यकता हो तो पानी का इस्तेमाल कर सकते हो ।

अद्रक, अनानास, अमरूद, आलू

स्ट्रॉबेरी और संतरा

नाशपाती और मोसंबी

खजूर लड्डू

सामग्री :-

खजूर	१ किलो
अंजीर	२०० ग्राम
बदाम	२०० ग्राम
काजू	२०० ग्राम
नारियल पावडर	२०० ग्राम
इलायची	१ चम्मच

विधि :- खजूर के टुकडे, अंजीर के टुकडे, बदाम, काजू के टुकडे करके नारियल पावडर, ईलायची मिक्स करके लड्डू बनाइये। सजावट करने के लिए नारियल पावडर लड्डू पर लगाइये ।

तिलके लड्डू

सामग्री :- तिल — १ किलो
अंजीर — २०० ग्राम
किसमिस — १०० ग्राम
काजू पावडर — १०० ग्राम
बदाम पावडर — १०० ग्राम
गुड चूरा — ८०० ग्राम

विधि :- तिल मिक्सी में तीन लंबर पर घुमाये और अंजीर के टुकडे, किसमिस, काजू पावडर, बदाम पावडर, गुड चूरा मिक्स करके लड्डू बनाये । शहद भी डाल सकते हो ।

नारियल के लड्डू

सामग्री :-सूखा नारियल पावडर — १ किलो
शहद — ८०० ग्राम
बदाम पावडर — २०० ग्राम
काजू पावडर — २०० ग्राम
इलायची — २ चम्मच

विधि :- नारियल पावडर, बदाम, काजू पावडर, इलायची, शहद सारी सामग्री मिला कर लड्डू बना दें ।

कोको बर्फी

सामग्री :-कसा हुआ नारियल — २ कप
इलायची पावडर — २ छोटे चम्मच
किसमिस — १ कप

विधि :- सूखा नारियल और किसमिस को ग्रइंडर में डालकर बारीक करें फिर एक प्लेट में निक्लकर इलायची का पावडर मिला कर, थाली में बर्फी के लिए मोटी परत जमा दें, चिरोंजी या काजू के टुकडे से सजा दें । बर्फी की तरह काट कर प्रयोग करें । निराला स्वादा अनुभव करेंगे ।

सुझाव :-सूखे नारियल की तरह ताजे नारियल की भी इसी तरह बर्फी बनायी जा सकती है ।

खोपरा पाक

सामग्री :- ताजा नारियल कसा हुआ — १ कप
शहद — ४ चम्मच
इलायची पावडर — १/२ चम्मच
चिरोंजी (आवश्यक लगे तो) — ४ चम्मच

विधि :- नारियल में शहद, इलायची पावडर अच्छी तरह मिला दें। थाली में बर्फी की तरह जमाकर चिरोंजी से सजा दे । बहुत मजा आयेगा ।

चुकंदर हलवा

सामग्री :-चुकंदर चुरा — ४ कप
चीकू चुरा — ४ कप
काजू चुरा — १ कप
बदाम पाउडर — १ कप
इलायची — २ चम्मच
शहद — १ कप
सुका नारियल पाउडर — २ कप

विधि :- चुकंदर चुरा, चीकू, नारियल पावडर मिलाकर एक कर दें और शहद, काजू पावडर, पदामपावडर इलायची मिला दें । बहुत मजा आएगा ।

लौकी हलवा

सामग्री :-लौकी चूरा — ४ कप
केला — ५ नग
बदाम पाउडर — १ कप
काजू पावडर — १ कप
इलायची — ४ चम्मच
सुखा नारियल पाउडर — २ कप
शहद — २ बडे चम्मच

विधि :- लौकी चूरा, केला, नारियल पावडर, बदाम, काजू पावडर, इलायची, शहद सारी सामग्री मिला कर हलवा बना दें ।

गाजर हलवा

सामग्री :-	
गाजर चूरा	४ कप
बदाम पाउडर	१ कप
काजू पाउडर	१ कप
इलायची	२ चम्मच
सुखा नारियल पाउडर	२ कप
शहद	२ बडे चम्मच

विधि :- गाजर चूरा, केला, नारियल पावडर, बदाम, काजू पावडर, इलायची, शहद सारी सामग्री मिला कर हलवा बना दें ।

महाप्रसाद

सामग्री :-	
पके हुए केले	६
गुड का चूरा	१ कप
ताजा सुखा नारियल पाउडर	१ कप

विधि :- केले के गोल टुकडे काटकर सभी मिला दें, काजू, किशमिश या गुलाब के पत्तों से सजाकर पेश करें ।सत्संग, उत्सव, छोटी-मोटी पार्टियों या कार्यक्रम में तुरन्त तैयार कर बाँटने के लिये यह मिठाई अधिक उपयुक्त है ।

खजूर जामुन

सामग्री :-	
कुटी हुई खजूर	१ किलो
(काली मस्कती खजूर हो तो ज्यादा अच्छा)	
सूखा नारियल बारीक कसा हुआ	२५० ग्राम
अंजीर	५० ग्राम
किशमिश	१०० ग्राम
काजू के छोटे टुकडे	१५० ग्राम
इलायची पाउडर	३ छोटे चम्मच
हल्की भुनी हुई खसखस	१०० ग्राम

विधि :- अंजीर के बहुत छोटे छोटे टुकडे करके, किशमिश, काजू के टुकडे और एक मुट्ठी कसा हुआ नारियल एक साथ मिला दें । और इस मिश्रण को अलग रख दें । अब किलो भर कुटी हुई बारीक खजूर मे सूखा नारियल पावडर और इलायची डालकर अच्छी तरह गूँथ कर एक कर दें । जिस आकार का लड्डू बनाना है उतना खजूर हाथ में लेकर चपटा दबा दें और उसके अन्दर तैयार किया हुआ अंजीर का मिश्रण एक चम्मच रख दें और खजूर को इस तरह गोल बना दें कि मसाला अन्द छुप जाये, लम्बे जामुन का आकार दें, और खसखस में अच्छी तरह रोल कर थाली में सजा दें, खाकर मस्त हो जायेंगे । यह अत्यंत पौष्टिक मिठाई है । इसे एक महीने से अधिक समय तक रख सकते हैं

बनाना रोल

सामग्री :-	
सानान्य पके केले	४
भूनी हुई मुँगफली का पाउडर	१ कप
नारियल बारीक कसा हुआ	१/२ कप
काली मुनक्का ३-४ घंटे भिगोई हुई	१/२ कप
इलायची पाउडर	१ छोटा चम्मच

विधि :- केले के छिलके उतारकर आधा-आधा कर दें और हरेक टुकडे को मूँगफली के पाउडर में चारो ओर से हल्के दबाव सहित अच्छी तरह रोल करें जिससे पूरा केला पाउडर की परत में छुप जाये । एक प्लेट मे सजाकर इलायची का पाउडर छिडक दें फिर नारियल तथा कालीद्राक्ष (मुनक्का) से सजा लें

तिल की बर्फी

सामग्री :-	
तिल	१ किलो
अंजीर	२०० ग्राम
किसमिस	१०० ग्राम
काजू पाउडर	१०० ग्राम
बदाम पाउडर	१०० ग्राम
गुड चूरा	८०० ग्राम

विधि :- तिल मिक्सी में तीन नंहर पर घुमा कर और अंजीर के टुकडे किजीये । किसमिस, काजु पाउडर, बदाम पाउडर, गुड चूरा मिक्स करके थाली में बर्फी की तरह जमाकर चिरोंजी से सजा दें ।

बनाना गुल्ला

सामग्री :-सानान्य पके केले ४
काजू के आधे टुकडे (केले के टुकडे के प्रमाण में)
नारियल बारीक कसा हुआ १ कप
भुनी हुई मूँगफली का पाउडर १ कप
शहद या खजूर का काढा रस १ कप

विधि :- केले के छिलके उतारकर १-१ इंच के टुकडे काट लें । हरेक टुकडे को मूँगफली के पाउडर में अच्छी तरह रोल कर लें, फिर खजूर या शहद के घोल में डुबोकर तुरंत निकाल लें और नारियल पर रोल कर दें, अलग प्लेट में सजा दें । काजू के टुकडे हरेक केले पर सजा दें । चाहें तो एक-एक किशमिश भी रख दें, सुगन्ध के लिए इलायची या गुलाबजल छिडक दें । खाकर झूम उठेंगे ।

बनाना जामुन

सामग्री :- सानान्य पके केले ४
पिसी हुई खजूर १ कप
इलायची पाउडर आधा छोटा चम्मच
गुलाबजल २ छोटे चम्मच
खसखस हल्की भुनी हुई २ बडे चम्मच

विधि :- केले के छिलके निकाल कर दो या तीन टुकडों में काट दें। कुटी हुई बारीक खजूर में गुलाबजल के २ चम्मच इलायची व खसखसमिलाकर केले के टुकडे के चारों और इस तरह लगा दें कि खसखस की परत में केला छुप कर रह जाये, चाहे तो एक-एक काजू टुकडा बीच में सजा दें, ये रहा असली गुलाब जामुन-पौष्टिक गुणों से भरपुर ।

शाक

चना टमाटर

सामग्री :- भिगोये हुए पोहे २ कप, अंकुरित चना १।४ कप, बारीक कटा हुआ टमाटर २ नग, लहसुन ४-५ नग, लाल मिर्च पावडर स्वाद अनुसार

विधि :- उपरोक्त सभी सामग्री मिलाकर चना टमाटर तैयार किजीये ।

नारियल की कढी

सामग्री :- नारियल, तील पावडर, मुंगफली पावडर, जिरा, तिल, नमक, निंबु।

विधि :- नारियल का दुध निकालकर उसमें तिल पावडर, मुंगफली पावडर, दुध के प्रमाण के अनुसार मिलाइये । उसमें जिरा, तिल, नमक, निंबु स्वाद अनुसार मिलाइये ।

बिरयानी

सामग्री :- पोहा, टमाटर चटणी, अलग अलग प्रकारकी सब्जियां, हलदी, लाल मिर्च ।

विधि :- पोहे को भिगाकर उसमें सभी सब्जियां काटकर मिलाइये। उसमें थोडी हलदी, लाल मिर्च मिलाकर मिक्स किजीये । उसके बाद डिशमें थोडे हिस्सेमें टमाटर की चटणी मिलाइये और बिरयानी तैयार किजीये ।

दम आलु

सामग्री :- आलु, प्याज अदरक, लहसुन, निंबु, मिर्च, टमाटर, लाल मिर्च हरा धनिया, जिरा, इलायची, नमक ।

विधि :- आलु के छोटे छोटे टुकडे काटीये । उसमें प्याज, अदरक, लहसुन, निंबु, हरी मिर्च, टमाटर, लाल मिर्च, जिरा, इलायची, हरा धनिया, सभी बारीक पिसकर आलुके टुकडों में मिलाइये । और उसमें स्वाद अनुसार निंबु नमक मिलाइये ।

पालक टमाटर की सब्जी

सामग्री :- टमाटर, पालक, लाल मिर्च, नमक, निंबु, जिरा, हरा धनिया, शहद।

विधि :- टमाटर और पालक बारीक काटकर उसमें लाल मिर्च, नमक, निंबु और शहद मिलाइये । स्वाद अनुसार धनिया पावडर, और जिरा पावडर मिलाइये । हरा धनिया बारीक काटकर सब्जिमें मिलाइये ।

प्राकृतिक पाव भाजी

सामग्री :- हरा मटर, प्याज, शिमला मिर्च, फ्रेंचबिन, टामटर, घिया, अदरक, हरी मिर्च, लहसुन, नमक, लाल मिर्च, हलदी, हरा धनिया, निंबु, पत्ता गोभी, फ्लॉवर, तुवरके दाने ।

विधि :- हरी मटर, प्याज, शिमला मिर्च, फ्रेंचबिन टमाटर, तुवर के दाने, बारीक कटा हुआ हरा धनिया और बाकी सब्जियोंके बारीक टुकडे करके उसमें अदरक, मिर्च, लहसुन की पेस्ट, नमक, लाल मिर्च हलदी, निंबु, स्वाद अनुसार लेकर यह सब बराबर मिक्स करके प्राकृतिक पावभाजी बनाइये ।

पालक पनीर

सामग्री :- पालक, हरा धनिया, अदरक, नमक, निंबु लाल मिर्च नॅचरल पनीर।

विधि :- पालक हरी धनिया, अदरक, हरी मिर्च, बारीक काटकर उसमें स्वाद अनुसार नमक, निंबु और नॅचरल पनीर के टुकडे मिलाइये ।

पंजाबी

सामग्री :- फ्लॉवर, मटर, तोरी, आलु, तुवर, घीया, शिमला मिर्च, टमाटर, लाल मिर्च, हलदी, नमक, निंबु, हरा धनिया अदरक ।

विधि :- सभी सब्जियों के मिडीयम टुकडे काटकर मसाले मिक्स किजीये और स्वादनुसार पंजाबी तैयार किजीये ।

काजु करेला

सामग्री :- काजु, करेला, तिल का पावडर, किसमिस, नमक, लाल मिर्च, हरा धनिया, निंबु, शहद अदरक ।

विधि :- करेला के छिलके निकालकर उसके गोल टुकडे काटिये । उसपर, नमक छिडककर थोडी देर रखिये । उसके बाद दबाकर उसका पानी निकालिये । उसमें काजू, लाल मिर्च, हरा धनिया, नमक, निंबु, अदरक तिल पावडर और शहद मिलाकर मिक्स किजीये । उपरसे किसमिस डालिये ।

आलु स्टिक

सामग्री :- आलु, नमक, निंबु, काला नमक पावडर, लाल मिर्च, काली मिर्च पावडर और हरा धनिया ।

विधि :- आलु के लंबे टुकडे काटकर उसमें नमक, निंबु, काला नमक पावडर, लाल मिर्च, काली मिर्च पावडर, स्वाद अनुसार मिलाकर उसपर हरा धनिया काटकर डालिये और आलु स्टिक तैयार किजीये ।

आलु पालक

सामग्री :- पालक, जिरा, आलु, निंबु, नमक ।

विधि :- पालक को बारीक काटकर उसमें जिरा, नमक, निंबु और आलु के टुकडे मिलाइये ।

फ्रुट शाक

सामग्री :- कोई भी एक फल, नमक, निंबु, लाल मिर्च काजु, बदाम ।

विधि :- सफरचंद, केला, पाइनापल, कच्चा आम, खरबुजा, इत्यादि में से कोई भी एक फल लेकर उसे काटकर उसमें नमक, निंबु, काजु-बदाम के टुकडे मिक्स करके शाक तैयार करना।

परवल+आलू

सामग्री :-

परवल	१ किलो	तेल	आधा चम्मच
हलदी	आधा चम्मच	निंबु	आधा
आलू			१00 ग्राम
जीरा			१/२ चम्मच
हिंग			१ छोटा चम्मच
कढी पत्ता			८ से १0 पत्ते
धनिया जीरा			२ चम्मच
अद्रक मिर्च			स्वाद अनुसार
सैंधा नमक			स्वाद अनुसार
हरा धनिया			स्वाद अनुसार

विधि :- सबसे पहले परवल और आलु के बारीक टुकडे करके रखिये । एक कूकरमें तेल गरम किजीये । तेल गरम होने के बाद उसके अंदर जीरा, हिंग, कढी पत्ता, हलदी डालकर परवल और आलू डालिये । उसके बाद सैंधा नमक डालकर बराबर हिलाइये । १ से २ कप पानी डालकर एक व्हिसल बजने तक उबालिये । उसके बाद अंदर धनिया-जीरा पावडर, निंबु और हरा धनिया डालकर हिलाइये ।

पालक+अंकुरित मुंग

सामग्री :-

पालक	१ किलो	हलदी	आधा चम्मच
अद्रक	छोटा टुकडा	निंबु	आधा
जीरा	आधा चम्मच	अं. मुंग	१५० ग्राम
सैंधा नमक	एकदम थोडा		
लहसुन	७ से ८ कली		
तेल	आधा चम्मच		
हिंग	१ चुटकी		
धनिया जीरा	२ चम्मच		

विधि :- सबसे पहले पालक बारीक काटकर तैयार रखिये । बादमें एक कूकरमें थोडा तेल डालकर उसमें जीरा, हिंग, पिसा हुआ अद्रक, लहसून, हलदी डालकर पालक और मुंग डालिये । उसके बाद मुंग के प्रमाण में सैंधा नमक डालिये और बराबर हिलाइये। आधा कप पानी डालकर एक व्हिसल बजने तक उबालिये । उपरसे धनिया-जीरा पावडर और हरा धनिया डालिये ।

बैंगन+मेथी

सामग्री :-

बैंगन	१ किलो	तेल	आधा चम्मच
हलदी	आधा चम्मच	निंबु	आधा
आलू	१०० ग्राम	जीरा	१/२ चम्मच
मेथी	२०० ग्राम	हिंग	१ छोटा चम्मच
कढी पत्ता	८ से १० पत्ते		
धनिया जीरा	२ चम्मच		
अद्रक मिर्च	स्वाद अनुसार		
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार		
हरा धनिया	स्वाद अनुसार		

विधि :- मेथी धो कर काट लिजीये । उसके बाद बैंगन साबुत धोकर काट लिजीये और कूकरमें तेल गरम करके उसमे पिसाहुआ लहसून, जीरा, हलदी डालकर मेथी और बैंगन का तडका दीजिये और सैंधा नमक डालकर बराबर हिलाइये। एक व्हिसल बजने तक उबालिये । उपरसे धनिया-जीरा पावडर और हरा धनिया डालिये ।

मिक्स भाजी

सामग्री :-

फ्लॉवर	२५० ग्राम	गाजर	२५० ग्राम
लहसून	आधा चम्मच	हलदी	१ चम्मच
धनिया जीरा	२ चम्मच	हिंग	१ छोटा चम्मच
आलू	१ नग	मटर	५ फली
तेल	आधा चम्मच	कढी पत्ता	८ से १० पत्ते
अद्रक मिर्च	स्वाद अनुसार	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
हरा धनिया	स्वाद अनुसार		

विधि :- सबसे पहले फ्लॉवर+गाजर+मटर+आलु को धोकर बारीक टुकडे करके रखिये । एक कूकरमें तेल गरम करके तडका दिजीये । तडकेमें अंदरक जीरा, हिंग, कढी पत्ता, हलदी डालकर सब्जि डालिये । उसके बाद सैंधा नमक डालकर बराबर हिलाइये । एक व्हिसल बजने तक उबालिये । उसके बाद उपरसे धनिया-जीरा पावडर, निंबु और हरा धनिया डालकर हिलाइये ।

ग्वार फली+कद्दू

सामग्री :-

ग्वार	२५० ग्राम	अजवायन	१ चम्मच
लहसून	१० कली	हलदी	१ चम्मच
तेल	आधा चम्मच	नमक	स्वाद अनुसार
हिंग	छोटा चम्मच		
अद्रक-मिर्च	स्वाद अनुसार		
धनिया-जीरा	२ चम्मच		
कद्दू	१ किलो		

विधि :- सबसे पहले ग्वार और कद्दू बारीक काटकर तैयार रखिये । बादमें एक कूकरमें थोडा तेल डालकर उसमें अजवायन, जीरा, हिंग, पिसा हुआ अद्रक, लहसून, हलदी डालकर सब्जि को तडका दे । उसके बाद में सैंधा नमक डालिये और बराबर हिलाइये । गॅस कम करके थोडी आँचपर सब्जि पकने दे । उसके बाद धनिया-जीरा और हरा धनिया डालकर हिलाइये ।

स्ट्यू (मिक्स भाजी)

सामग्री :-

फ्लॉवर	२५० ग्राम	गाजर	२५० ग्राम
घिया	२०० ग्राम	बीट	१ नग
मिर्च	६/७ छोटे टुकडे	घी	१ चम्मच
गेहूं का आटा	२ चम्मच	कद्दू	१ किलो
अजवायन	१ चम्मच	हलदी	१ चम्मच
नमक	स्वाद अनुसार	अद्रक-मिर्च	

विधि :- सबसे पहले सब्जियो के बडे टुकडे करके साफ किजीये । उसके बाद सभी सब्जियां एक कूकरमें डालिये । उसमें सैंधा नमक और एक कप पानी डालिये और अंदरक का टूकडा और काली मिर्च डालिये । उसके बाद एक व्हिसल बजने तक उबालिये । उसके बाद एक कढाईमें एक चम्मच घी डालकर उसमे गेहूँ का आटा शेक लिजीये । आटा गुलाबी रंग का होने तक कूकरके अंदर सब्जिमें जो पानी है उसे एक कटोरीमे निकाल आटेमें मिलाकर बराबर हिलाइये। उसके बाद सभी सब्जियां निकाल कर उसमें पिसी हुई इलायची डालकर हिलाइये ।

करेला और लहसून

सामग्री :-

करेला	२५0 ग्राम	लहसून	१0 कली
तेल	आधा चम्मच	हिंग	१ छोटा चम्मच
धनिया जीरा	२ चम्मच	कद्दू	१ किलो
अजवायन	१ चम्मच	हलदी	१ चम्मच
नमक	स्वाद अनुसार	अद्रक मिर्च, लहसून २ नग	

विधि :- करेला धोकर काटिये । और लहसून साफ किजीये । उसके बाद कूकरमें तोढा तेल डालकर जीरा और लहसून का तडका देकर सब्जि डालिये उसके बाद उसमें सैंधा नमक, हलदी, धनिया-जीरा, गुड डालकर सब्जि बराबर हिलाइये । १ कप पानी डालकर एक व्हिसल बजने तक उबालिये ।

करेला का रवैया

सामग्री :-

छोटा करेला	५00 ग्राम	कच्चा नारियल	आधे से कम
जीरा	१ चम्मच	गुड	स्वाद अनुसार
सैंधा नमक		स्वाद अनुसार	
धनिया जीरा पावडर		२ चम्मच	
मुंगफली		१00 ग्राम	
हलर्दी		१ चम्मच	
लहसून		१0 कली	

विधि :- सभी सब्जि काटकर तैयार किजीये । उसके बाद कूकरमें तेल डालिये गरम हो जाने पर राइ, कढीपत्ता, हिंग, हलदी, सैंधव नमक तथा कटी हुई सब्जियां डालिये । बादमें अच्छि तरह हिलाइये।

बैंगन का रवैया

सामग्री :-

छोटे बैंगन	५00 ग्राम
हरा नारियल	आधे से कम
मूंगफली का चूरा	१00 ग्राम
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
धनिया-जीरा	१ चम्मच
लहसून	१0 कली
गुड	स्वादानुसार
हलदी	१ चम्मच
अजवायन	१ चम्मच
हलदी	१ चम्मच
तेल	आधा चम्मच
मिर्च	छोटा टुकडा

विधि :- मुंगफली के दाने भूनकर उसका चूरा किजीये । नारियल का चूरा और सिंगदाने का चूरा मिलाकर उसमें अद्रक, लहसून, सैंधा नमक, हलदी, जीरा, धनिया-जीरा, साफ किया हुआ धनिया यह सब मिक्सर में पिस लिजीये । उसके बाद यह मसाला एक बरतन में निकालकर थोडा गुड मिलाइये और यह सब मसाला बैँगन में भर दिजीये । कूकर में आधा कप पानी डालकर एक व्हीसल बजने तक उबालिये ।

तोरी+मुंगदाल

सामग्री :-

तोरी	१ किलो	लहसून	१० कली
हिंग	एक चिमटी	मिर्च	२
मुंग दाल		२०० ग्राम	
तेल		आधा चम्मच	
हलदी		१ चम्मच	
धनिया-जीरा		२ चम्मच	
सैंधा नमक		स्वाद अनुसार	
अद्रक मिर्च		स्वाद अनुसार	
हरा धनिया		स्वाद अनुसार	

विधि :- तोरी छिलकर धो लिजीये । और मुंग दाल आधा घंटा पानीमें भिगोकर रखिये । उसके बाद तोरी काटकर तडका दीजिये । कूकरमें आधा चम्मच तेल, जीरा, हिंग, लहसून, हलदी सब डालकर तोरी को तडका दो । बादमें उसके अंदर सैंधव नमक डालकर हिलाइये और मुंग की दाल डालिये । उसके बाद दो से ३ व्हीसल बजने तक उबालिये।

गोभी+मटर+आलु की सब्जी

सामग्री :-

गोभी	५०० ग्राम	आलु	१ नग
राई	आधा चम्मच	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
हिंग	एक चिमटी	निंबु	१ नग
मटर	१०० ग्राम	तेल	आधा चम्मच
हलदी	आधा चम्मच	कढी पत्ता	१ सली
धनियाजीरा	१ १/२ चम्मच		

क्रा धनिया, अद्रक, मिर्च स्वाद अनुसार

विधि :- सबसे पहले ग्वार और कद्दू बारीक काटकर तैयार रखिये । बादमें एक कूकरमें थोडा तेल डालकर उसमें अजवायन, जीरा, हिंग, पिसा हुआ अद्रक, लहसून, हलदी डालकर सह्जि को तडका दे । उसके बाद में सैंधा नमक डालिये और बराबर हिलाइये । गॅस कम करके थोडी आँचपर सब्जि बकने दे । उसके बाद धनिया-जीरा और हरा धनिया डालकर हिलाइये । आधा कप पानी डालकर एक व्हिसल बजने तक उबालिये । उपरसे धनिया जीरा और कटा हुआ हरा धनिया मिलाइये

घिया+पालक+मुंग

सामग्री :-

पालक	१०० ग्राम	घिया	५०० ग्राम
तेल	आधा चम्मच	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
हिंग	एक चिमटी	निंबु	१ नग
मिर्च	छोटा टुकडा	अंकुरित मुंग	१५० ग्राम
जीरा	आधा चम्मच	हलदी	आधा चम्मच
धनियाजीरा	२ चम्मच	लहसून	७/८ कली

विधि :- सबसे पहले घिया और पालक काट कर तैयार रखिये । कूकरमें आधा चम्मच तेल, जीरा, हिंग, लहसून, हलदी सब डालकर घिया, पालक, मुंग सैंधा नमक डालकर बराबर हिलाइये । आधा कप पानी डालकर २ से ३ व्हिसल बजने तक उबालिये । उपरसे धनियाजीरा और कटा हुआ हरा धनिया मिलाइये और निंबु डालिये।

टिंडे की सब्जी

सामग्री :-

टिंडा	१ किलो	जीरा	आधा चम्मच
हलदी	आधा चम्मच	कढी पत्ता	१ डंडी
मुंगफली पावडर	१ चम्मच	निंबु	१ नग
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार	आलु	१०० ग्रम
तेल	आधा चम्मच	हिंग	एक चिमटी
धनियाजीरा			२ चम्मच
भुनी हुई चने की दाल का चूरा			१ चम्मच
हरा धनिया			स्वाद अनुसार

विधि :- पहले टिंडे काटकर रखिये । बादमे कूकरमें तेल गरम करके उसमे तडका दिजीये उसके बाद उसमे कटी हुइ सब्जि मिलाकर बराबर हिलाइये । आधा कप पानी डालकर १ व्हिसल बजने तक उबालिये । उपरसे हरा धनिया, निंबु, भुनी हुई चने की दाल का चूरा, निंबु का रस डालकर हिलाइये ।

सूचना :- टिंडे को लंबा काटा हो तो उपरसे कच्चा नारियल का किस डाल सकते हो । और गोल टुकडे काटे हो तो मुंगफली, भुनी हुई चने की दाल का चूरा डाल सकते हो ।

मिक्स सब्जी

सामग्री :-

फुल गोभी	२ कप	हरे मटर	१ कप
हरे चने	१ कप	शिमला मिर्च	१ कप
गाजर	१ कप	टमाटर	५ कप
अदरक	२ चम्मच	सैंधा नमक	२ चम्मच
धनिया पावडर	२ चम्मच	मूँगफली पावडर	स्वाद अनुसार
हरा धनिया	१ कप	नींबू	स्वाद अनुसार

विधि :- गोभी, मिर्च, गाजर के छोटे टुकडे कर दैं, उसके अंदर टमाटर, ग्रेवी मिक्स करके सैंधा नमक, मूँगफली पावडर, अदरक, धनिया पावडर, उपर से हरा धनियाँ डालकर सजा दें ।

छोले चना

सामग्री :-

अंकुरित चना	२ कप	प्याज	१ कप
टमाटर	२ कप	हरा धनियां	१ कप
लाल मीर्च पावडर	२ चम्मच	जीरा पावडर	२ चम्मच
सैंधा नमक	स्वादानुसार	नींबु	२ चम्च
लहसुन	स्वादानुसार		

विधि :- टमाटर, प्याज की ग्रेवी करके उसमें मिर्च पावडर, जीरा पावडर, अंकुरित चने डालें । और हरा धनियाँ से सजा दे । लहसुन स्वादानुसार डाल सकते हो ।

भिंडी सब्जी

सामग्री :-

भिंडी	२ कप	शिमला मिर्च	१ कप
गाजर	१ कप	टमाटर	१ कप
मूँगफली पावडर	१ कप	नींबू	स्वाद अनुसार
अदरक			स्वाद अनुसार
सैंधा नमक			स्वाद अनुसार
धनिया पावडर			स्वाद अनुसार

विधि :- भिंडी, मिर्च, गाजर के छोटे टुकडे कर दैं, उसके अंदर टमाटर, ग्रेवी मिक्स करके सैंधा नमक, मूँगफली पावडर, अदरक, धनिया पावडर, उपर से हरा धनियाँ डालकर सजा दें ।

मूँग सब्जी

सामग्री :-

अंकुरित मूँग	२ कप
शिमला मिर्च	१ कप
लाल मिर्च पावडर	१ कप
गाजर	१ कप
टमाटर	२ कप
धनिया पावडर	स्वादानुसार
सैंधा नमक	स्वादानुसार
अदरक	स्वादानुसार

विधि :- अंकुरित मूँग, मिर्च, गाजर के छोटे टुकडे कर दें उसके अंदर टमाटर ग्रेवी मिक्स करके सैंधा नमक, मूँगफली पावडर, अदरक, धनियाँ पावडर उरप से हरा धनियाँ डालकर सजा दे ।

चटणी

नारियल की मधुर चटणी

सामग्री :-

नारियल	१ नग
शहद	१०० ग्राम
इलायची	५ दाने
निंबु	स्वाद अनुसार

विधि :- कच्चे नारियल का उपर का कवच निकाल कर उसे काट कर खोपरा निकालिये । खोपरेका बाहरका बदामी भाग निकालकर खोपरेके सफेद भाग का किस बना दो । उसमें शहद, इलायची या अन्य स्वाद अनुसार मसाले डालो । मीठी चटणी तैयार ।

मधुर हरी चटणी

सामग्री :-

हरा धनिया	१ कप
पुदीना	१/२ कप
किसा हुआ ताजा नारियल	१/२ कप
मुंगफलीके दाने (कच्चे भिगोये हुए)	१/२ कप
लहसून	४ से ५ कली
खजूर	४ से ५ नग
इमली का रस	२ छोटे चम्मच
अद्रक, जीरा, हरी मिर्च	स्वाद अनुसार

विधि :- नारियल, मुंगफली, लहसुन, अद्रक, हरी मिर्च, जीरा, खजूर को पहले मिक्सर में थोडा पिस लो । बाद में हरा धनिया, पुदीना डालकर चटणी बनावो । आवश्यकता हो तो थोडा पानी डालिये । चटणी जादा बारीक नही बनाना । दानेदार बनाइये । इलेक्ट्रीक पॉवर नही है तो सिलबट्टे पर पिस कर चटणी बना सकते हो ।

निंबु की मिठी चटणी

सामग्री :-

हरा ताजा कढी पत्ता	२ कप
बारीक पीसा हुआ नारियल	२ कप
मुंगफली या तेल	१/२ कप
खजूर	८ से ९ नग
मिर्च	स्वाद अनुसार
अद्रक,	स्वाद अनुसार
लहसुन	स्वाद अनुसार
जीरा	स्वाद अनुसार
निंबु	स्वाद अनुसार

विधि :- मिक्सर में पिसकर चटणी बनाइये । आवश्यकतानुसार पानी डालिये।

प्याज की चटणी

सामग्री :-

बारीक कटा हुआ प्याज	२ कप
बारीक किसा हुआ अद्रक	१ छोटा चमचा
बारीक कटा हुआ हरा धनिया	२ चम्मच
मिर्च	स्वाद अनुसार
निंबु	१/२
पीसी हुई हरी मिर्च, जीरा, सेंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री को मिलाइये । निंबु निचोडिये । पिसने की आवश्यकता नही ।

कच्ची इमलीकी चटणी

सामग्री :-

कच्ची इमली	१०० ग्राम
हरी मिर्च	कटी हुई
धनिया, जीरा, गुड अथवा खजुर	

विधि :- उपरोक्त सभी सामग्री को मिक्सर में क्रश करके तात्काल चटणी तैयार सिलबट्टे पर पिस कर चटणी बनाने से स्वाद अधिक आता है ।

चटणी

विधि :- खजुर मिर्च, काला नमक, निंबु, साबुत जीरा, इत्यादि मिलाकर पानी डालकर पिस लेनेसे स्वादिष्ट मीठी चटणी तैयार बनती है ।

मिठी चटणी

विधि :- नारीयल, गुड, इलायची यह सब मिलाकर पीसा लेना । नारीयल का छिलका निकालनेसे जादा स्वादिष्ट लगती है ।

पुदिना की चटणी

विधि :- पुदिना, हरी मिर्च, मुंगफलीके दाने, निंबु, मिठास के लिए शक्कर या गुड मिलाकर पीस लेना। स्वादिष्ट चटणी बनती है।

कॅबेज चटणी

विधि :- पत्ता गोभी, अद्रक और हरी मिर्च (साफ करी हुई), जीरा, तील और निंबु का रस पिस कर कॅबेज चटणी तैयार ।

गाजर चटणी

विधि :- गाजर, हरा नारीयल, और मुंगफली, जीरा, लाल मिर्च (पिसी हुई) और निंबु का रस पिसकर बनाइये गाजर की चटणी ।

घीया की चटणी

विधि :- घीया हरा धनिया, हरी मिर्च और निंबु का रस, पिसा हुआ जीरा और काली मिर्च मिलाकर किजीये घीया की चटणी ।

अंकुरीत मुंग की चटणी

विधि :- अंकुरीत मुंग, हरा धनिया, नारियल, अद्रक का टुकडा, हरी मिर्च, जीरा और निंबुका रस मिलाकर पिस कर बनाइये अंकुरीत मुंग की चटणी ।

झटपट चटणी

विधि :- पिसा हुआ अद्रक, मिर्च, निंबु, पिसा हुआ जीरा मिलाकर करो झटपट चटणी ।

टमाटर की चटणी

विधि :- साफ किया हुआ टमाटर, अद्रक, लहसुन, मुंगफली के दाने, तील, जीरा, लाल मिर्च मिलाकर पिसकर करो टमाटर की चटणी ।

सूखी चटणी

विधि :- पिसा हुआ सुखे नरियल का कीस, मिर्च, मुंगफली के दाने, तील, जीरा, लाल मिर्च मिलाकर पिसकर करो सूखी चटणी ।

खट्टी मिठी चटणी

सामग्री :-

खजूर साफ किया हुआ	१ कप
इमली साफ की हुई	१/२ कप
जीरा पिसा हुआ	१ छोटा चम्मच

विधि :- खजुर और इमली २/३ घंटे पानी में भिगोकर नरम किजीये। इसके बाद हाथ से या मिक्सर में दोनों को पिस लिजीये । उसके बाद जीरा डालकर मिलाइये । सलाद अथवा फलके साथ उपयोग में लाने से आनंद आता है ।

चटपटी चटणी

सामग्री :-

खट्टी सब्जी	१00 ग्राम	पालक	५0 ग्राम
पुदीना	५0 ग्राम	हरा धनिया	१00 ग्राम
लाल मिर्च	२ नग	शिमला मिर्च	१ नग
अद्रक	१ टुकडा	निंबु	२ नग
आँवला	६ नग	खजूर	५ नग
साबुत हल्दी	१ टुकडा		

सीजन के अनुसार कच्चे आम मिला सकते हो

विधि :- बिना पानी के पिस लिजीये । चटणी तैयार ।

इमलीकी चटणी

सामग्री :-

इमली साफ की हुई	४0 से ५0 ग्राम
हरी मिर्च फिकी	४ नग
हरी धनिया	२00 ग्राम
पुदिना	२00 ग्राम
भुने हुए चनेके दाने	१ कप

विधि :- (१) १0-१५ मिनट गुनगुने पानी में इमली को भिगोकर रखिये । बाद में उसका रस निकालिये ।
(२) बची हुई सामग्री को पीस कर इमली के रस में मिलाइये ।
(३) चटणीको स्वादिष्ट बनानेके लिये उसमें एक छोटा चम्मच हिंग डालिये ।
(४) इमली के बजाय १0 ग्राम कच्चे आम डालकर स्वादिष्ट चटणी बना सकते हो ।

तिल की सूखी चटणी

सामग्री :- तिल, नमक. मिर्च लहसुन

विधि :- तिल पिसकर उसमें आवश्कतानुसार नमक, मिर्च, लहसुन मिलाकर चटणी तैयार किजीये । निंबु मिला सकते हो ।

चने के दाल चटणी

सामग्री :- भुनेहुए चनेकी दाल, अद्रक, मिर्च, हरा धनिया, निंबु, नमक

विधि :- चनेकी दाल, अद्रक, मिर्च, हराधनिया, कढी पत्ता मिक्सर में पिस कर उसमें स्वाद अनुसार नमक, निंबु शहद मिलाकर चटणी तैयार कर सकते हो ।

काबुली चने की चटणी

सामग्री :- काबुली चना, लहसुन, निंबु, जीरा, काली मिर्च नमक अद्रक, हरी मिर्च, शिमला मिर्च

विधि :- काबुली चनेको भिगोकर उसे पिस कर उसमें अद्रक, लहसुन, मिर्ची के पेस्ट तथा जीरा, काली मिर्च पावडर डालकर स्वाद अनुसार नमक डालकर चटणी तैयार कर सकते हो ।

पालक चटनी

सामग्री :-

पालक	२ कप
धनियाँ	१ कप
पुदीना	१/२ कप
मुँगफली दाने (कच्चे या भीगे हुए)	१/२ कप
लहसुन	४ या ५ कली
खजूर	४ या ५ नग
अदरक, जीरा, हरी मिर्च, नींबू सेंधा स्वादानुसार	

विधि :- नारियल, मूँगफली, लहसुन, अदरक, हरी मिर्च, जीरा व खजूर को पहले मिक्सी में थोडा बारीक कर लें फिर धनिया, पुदीना डालकर चटनी बना दें जरुरत लगे तो थोडा पानी मिलाये ।

चटनी ज्यादा बारीक नहीं पीसें, दानेदार बनायें, मिक्सी या बिजली न होने पर कूटकर या पीस कर भी बनाई जा सकती है ।

खजूर चटनी

सामग्री :-

खजूर (साफ किये हुये)	१ कप
इमली (साफ की हुई)	१/२ कप
जीरा (पिसा हुआ)	१ छोटा चम्मच

विधि :- खजूर और इमली २-३ घंटे तक पानी में भिगकर नरम हो जाने के बाद हाथ से या मिक्सी द्वारा दोनों को पीसकर बारीक छलनी से छानकर जीरा मिला दें, सलाद या फलों के साथ उपयोग करें । मजा आयेगा ।

टमाटर चटनी

सामग्री :-

टमाटर (बारीक कटे हुये)	२ कप
प्याज (बारीक कटा हुआ)	१ कप
खजूर	१० नग
लाल मिर्च (पिसी हुई)	
अदरक, जीरा, काला नमक	स्वादानुसार

विधि :- सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी बना दें । आवश्कतानुसार पानी मिलायें ।

पुदीने की चटनी

सामग्री :-

हरा पुदीना	१ कप
हरा धनियाँ	३ कप
अदरक कसी हुई	१ छोटा चम्मच
हरी मिर्च छोटी	१
मिठास के लिए भीगी हुई खजूर	८ आवश्यकतानुसार
या मुनक्का (भीगी हुई)	१५
या गुड का बुरा	२ बडे चम्मच
नींबू	स्वादानुसार

विधि :- नींबू, जीरा स्वादानुसार मिलाकर चटनी बना दें ।

सुझाव :- यह चटनी बिना नकस के बहुत स्वादिष्ट लगती है, इसको ऐसे ही खाना हमेशा के लिए हितकर है ।

गाजर की चटनी

सामग्री :- गाजर (कसा हुआ) १ कप
लहसुन ४ कली
कोई भी खट्टी वस्तु
नमक व हरी मिर्च स्वादानुसार
नींबू स्वादानुसार

विधि :- गाजर, लहसुन और हरी मिर्च कूटकर चटनी बना लें । नमक और खटास स्वादानुसार मिला लें ।

सुझाव :- यह चटनी कूटकर बनायें तो अधिक स्वादिष्ट लगेगी ।

विधि :- सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी बना दें । आवश्कतानुसार पानी मिलायें ।

नमकीन हरी चटनी

सामग्री :- हरा पुदीना १ कप
हरा धनियाँ १/२ कप
ताजा नारियल (कसा हुआ) १/२ कप
लहसुन ५-६ कली
अदरक, जीरा, हरी मिर्च और नींबू स्वादानुसार

विधि :- सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी बना दें । आवश्कतानुसार पानी मिलायें ।

कढी पत्ते की चटनी

सामग्री :- हरे ताजे कढी पत्ते २ कप
नारियल बारीक कसा हुआ २ कप
मुँगफली या तील १/२ कप
खजूर ८-९ नग
करी मिर्च, अदरक, लहसुन, जीरा, नींबू स्वादानुसार

विधि :- सारी सामग्री मिक्सी में डालकर चटनी बना दें । आवश्कतानुसार पानी मिलायें ।

अंकुरित अनाज

स्प्राउट टेस्ट

अंकुरित अनाज

सामग्री :- अंकुरित मुंग १ कप,
बारीक कटा हुआ हरा धनिया, आधा कप
कच्चे नारियल का कीस १ कप,
हरी मिर्च कटी हुई आधा कप
कच्चा आम कटा हुआ १ कप

विधि :- उपरकी सभी सामग्री मिलाकर उसमें आवश्यकतानुसार चाट मसाला मिलाइये ।

मुंग ॲपल

सामग्री :- अंकुरित मुंग आधा कप,
सफरचंद के टुकडे ५।६ नग,
काजु का चुरा स्वादानुसार,
काली मिर्च पावडर स्वदानुसार,
निंबु आधा,
नमक या चाट मसाला स्वादानुसार ।

विधि :- उपरकी सभी सामग्री मिलाकर मुंग ॲपल तयार कर सकते हैं।

मुंग पाईन

सामग्री :- अंकुरित मुंग आधा कप,
अननस आधा कप,
अक्रोड के टुकडे ८।१० नग,
निंबु का रस २

विधि :- उपरकी सभी सामग्री मिलाकर स्वादानुसार काली मिर्च पावडर, शहद, और नमक डालकर मुंग पाईन तयार कर सकते हैं ।

मुंग आलु

सामग्री :- अंकुरित मुंग — आधा कप,
उबले हुए आलु नग — ३,
हरा धनिया बारीक काटकर,
लाल मिर्च पावडर, निंबु का रस
तथा नमक — स्वादानुसार ।

विधि :- उपरकी सभी सामग्री मिलाकर मुंग आलु तैयार किजीये ।

रंगीन मुंग

सामग्री :- अंकुरित मुंग और कटा हुआ बीट, कद्दुकश हरा नारियल, जिरा पावडर और निंबु का रस ।

विधि :- उपरकी सभी सामग्री मिलाकर रंगीन मुंग तैयार किजीये ।

कोली मुंग

सामग्री :- अंकुरित मुंग आधा कप, बारीक कटा हुआ फ्लावर, बारीक कटा हुआ टमाटर, बारीक कटा हुआ हरा धनिया, लाल मिर्च पावडर ।

विधि :- उपरकी सभी सामग्री मिलाकर कोली मुंग तयार कर सकते हैं ।

मुंग शिमला मिर्च

सामग्री :- अंकुरित मुंग और बारीक कटी हुई शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई सब्जीयां, साफ किया हुआ अदरक और काली मिर्च पावडर ।

विधि :- उपरकी सभी सामग्री मिलाकर पसंदगी के मसाले मिलाकर मुंग शिमला मिर्च तैयार किजीये।

मुंग कोकोनट चिप्स

विधि :- अंकुरित मुंग और पिसा हुआ नारियल मिलाकर मुंग कोकोनट चिप्स तैयार कर सकते हो ।

सलाद को सजानेकी रीत

गाजर :- गाजर के बहुत पतले और लंबे स्लाईस काटकर बर्फ के पानी में रखिये

ककडी के कर्ल्स :- ककडीको सफरचंद जैसे एकही अखंड पट्टी में गोल काट लिजीये ।

शिमला मिर्च की रिंग :- शिमला मिर्च की पतली स्लाईस काटकर बीच का सफेद भाग निकाल दिजीये ।

प्याज की रिंग :- बजा प्याज लेकर उसके बहुत पतले स्लाईस काटकर स्लाईस की हर एक रिंग अलग किजीये।

मूली का फुल :- मूली का ऊपर का हिस्सा काटकर मूली का फुल जैसा आकार बनाईये ।

मुंग आलु

सामग्री :- अंकुरित मुंग — १/२ कप
उबाला हुआ आलु — ३ नग
बारीक कटा हुआ हरा धनिया
लाल मिर्च पावडर
निंबु का रस तथा नमक — स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्र किजीये । मुंग-आलु तैयार ।

मुंग मटर

सामग्री :- अंकुरित मुंग — १/२ कप
हरी मटर — १/२ कप
बारीक कटी हुई हरी मिर्च — २ नग
बारीक कटा हुआ टमाटर — २ नग
बारीक कटी हुइहुई शिमला मिर्च — १/२ कप
अद्रक का किसा — स्वाद अनुसार
काली मिर्च पावडर, नमक — स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्र किजीये । मुंग-मटर तैयार किजीये ।

कॅरेट मुंग

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटी हुई गाजर और बारीक कटी हुआ हरा धनिया, हरी मिर्च के टुकडे और निबं का रस सामग्री एकत्रित किजीये और कॅरेट मुंग तैयार ।

कॅबेज मुंग

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटी हुई पत्ता गोभी, किसा हुआ कच्चा नारियल, राईका चूरा और निंबुका रस, सामग्री एकत्रित किजीये और कॅबेज मुंग तैयार ।

मुंग-टमाटर

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा हुआ टमाटर किसा हुआ अदरक, बारीक कटी हुई शिमला मिर्च और काली मिर्च पावडर, सामग्री एकत्रित किजीये और मुंग-टामाटर तैयार ।

मुंग-प्याज

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा हुआ प्याज बारीक कटे हुए कच्चे आम के टुकडे और लाल मिर्च पावडर, सामग्री एकत्रित किजीये और मुंग-प्याज तैयार ।

रंगीन मुंग

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा हुआ बीट, किसा हुआ कच्चा नारियल, जीरे का चुरा और निंबु का रस सामग्री एकत्रित किजीये और रंगीन-मुंग तैयार ।

फोली मुंग

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा हुआ फ्लॉवर किसा हुआ टमाटर बारीक कटा हुआ हरा धनिया और लाल मिर्च का चूरा, सामग्री एकत्रित किजीये और फोली-मुंग तैयार ।

मुंग-ककडी

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा हुआ ककडी, किसा हुआ कच्चा नारियल, लाल मिर्च का चूरा, और निंबु का रससामग्री एकत्रित किजीये और मुंग-ककडी तैयार ।

मुंग-घिया

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा हुआ घिया, किसा हुआ गाजर, बारीक कटा हुआ हरा धनिया लाल मिर्च पावडर, निंबुका रस, सामग्री एकत्रित किजीये और मुंग-घिया तैयार।

मुंग-सलाद की सब्जी

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा सलाद की सब्जी बारीक कटी हुइ गोभी, बारीक कटा हुआ टमाटर और स्वाद अनुसार जीरा-काली मिर्च, मुगं-सलाद की सब्जी तैयार ।

मुंग मँगो

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटा हुआ प्याज, बारीक कटा हुइ कच्चा आम, हरी मिर्च और बारीक कटा हुआ हरा धनिया सामग्री एकत्रित किजीये मुंग मँगो तैयार ।

मुंग-कच्ची हलदी

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटी हुई कच्ची हलदी, बारीक कटी हुई गोभी, हरी मिर्च के टुकडे और निंबु का रस सामग्री एकत्रित किजीये और मुंग-हरी हलदी तैयार ।

मुंग-मिक्स

विधि :- अंकुरित मुंग और बारीक कटी हुइ गाजर, गोभी और कच्चा नारियल, स्वाद अनुसार जीरा, काली मिर्च का पावडर और निंबु का रस, सामग्री एकत्रित किजीये और मुंग-मिक्स तैयार ।

प्राकृतिक पॅटीस

सामग्री :- अंकुरित मूँग या उडद या मोठ

अथवा मिश्रीत दालें	२ कप
मूँगफली	१00 ग्राम
शहद	४ छोटे चम्मच
निंबु रस	स्वाद अनुसार
हरे मसाले-जीरा, अदरक, पुदीना	स्वाद अनुसार
लहसून, धनियाँ, हरी मिर्च, सैंधा नमक वगैरह	

विधि :- अंकुरित धान्य को सूखे कपडे से खूब अच्छी तरह पौंछ कर मशीन से या हाथों से पीसकर मीठी बना दैं । अब इसमें हरे मसाले काटकर आवश्यकतानुसार मिला दें । थोडी किसमिस भी मिला सकते हो । पीठी इतनी ठोस अवश्य होनी चाहिये कि आसानी से उसको लड्डू का रुप दे सकें । अगर पीठी अधिक ढीली लगे तो थोडी भूनी हुई मूँगफली का पाउडर या सूखा नारियल मिला दें । अब अपनी पसंद अनुसार छोटे या बडे आकार के लड्डू या बडे बनाकर थाली में सजा दें । दही में शहद मिलाकर, मीठे दही को बडे के ऊपर डालकर धनिये पुदीने से सदा दें । अनोखे स्वाद का अनुभव करोगे ।

फरसाण

पिझ्झा

सामग्री :- घिया, गाजर, नारियल की मलाई, प्याज, गोभी, शिमला ।

विधि :- घिया के गोल टुकडे करके उस पर गोभी बारीक कटी हुई, गाजर प्याज, शिमला मिर्च के टुकडे क्रश करके उपर चटणी लगाइये ।

मंचुरीयम

सामग्री :- गाजर, अद्रक, गोभी, मिर्च, शिमला, मुँगफली के दाने पिसे हुए, अंकुरित मुँग और चने ।

विधि :- गाजर और गोभी को कद्दूकश किजीये । शिमला मिर्च के टुकडे किजीये । अद्रक और हरी मिर्च की पेस्ट बनाइये । मुंगफली पावडर और अंकुरित मुंग और चने मिलाकर उसमे नमक, निंबु स्वाद अनुसार डालकर गोलियाँ बनाइये । टमाटर की चटणी और गोभी के किस के साथ खाइये।

आलु पुरी

सामग्री :- आलु, कद्दूकश गाजर,कद्दूकश नारियल, प्याज, सैंधा नमक, मिर्च ।

विधि :- आलु की स्लाइय बनाइये उसके उपर गाजर, नारियल का कद्दूकश, सैंधा नमक के साथ मिलाकर स्लाइस पर रखें । प्याज, मिर्च, टमाटर के बारीक टुकडे उस पर रखें । उसके बाद पालक, हरा धनिया, पुदिना की चटणी के साथा खाना।

सॅण्डविच

सामग्री :- ककडी, गाजर, गोभी, लाल चटणी, (खजूर की चटणी) हरी चटणी, (पालक, धनियाकी चटणी), प्याज ।

विधि :- ककडीके लंबे टुकडे काटकर उसके उपर चटणी लगाइये । उसके उपर गाजर, गोभीका कीस, प्याज रखकर खाइये ।

इन्स्टन्ट ढोकळा

सामग्री :- मुंग, चना, मुंग की दाल, चने की दाल, मुंगफली पावडर, अद्रक, मिर्च, प्याज, अनार के दाने, नींबू, शिमला मिर्च, हरा धनिया, गोभी, नमक, हलदी, नारियल ।

विधि :- मुंग चना भिगोकर क्रश किजीये । मुंगकी और चने की दाल भिगोकर थोडी मोटी पिसीये । उसमें अदरक, मिर्च की पेस्ट गाजर गोभीका कीस, शिमला के बारीक टुकडे, अनारके दाने सब एक साथ मिलाकर थाली में हाथसे थाप लिजीये । उसके उपर लाल मिर्च, नारियल का कीस, काले तिल और हरा धनिया डालिये ।

पॅटीस

सामग्री :- रवा, गोभी, गाजर, फ्लॉवर, अद्रक, मिर्च, लहसुन, हरा धनिया, नमक, निंबू, हलदी, लाल मिर्च, मुंगफली पावडर, तील पावडर ।

विधि :- रवा लेकर उसमें गोभी, गाजर, फ्लॉवर के टुकडे मिलाइये । उसमें मुंगफली पावडर, तील पावडर, स्वादानुसार मसाला मिलाइये । (मसाला-अद्रक, मिर्च, लहसुन, हरा धनिया, नमक,निंबू, हलदी, लाल मिर्च)

कचोरी

सामग्री :- सभी अंकुरित अनाज, लाल हरी चटणी,

विधि :- ककडीके लंबे टुकडे काटकर उसके उपर चटणी लगाइये । उसके उपर गाजर, गोभीका कीस, प्याज रखकर खाइये ।

मुठीया वेजीटेबल

सामग्री :- पोहा, गोभी, चनेकी दाल, मेथीकी सब्जी, अद्रक, मिर्च, निंबु, हरा धनिया लहसुन, प्याज ।

विधि :- पोहा भिगोकर उसमें गोभीका का चूरा, बारीक कटी हुई मेथी की सब्जी, अद्रक, मिर्च निंबु की पेस्ट, बारीक कटा हुआ प्याज, साथमें भिगोई हुई चनेकी दाल मिलाकर मिक्सर में पिसकर उसका मुठीया बनाइये ।

पालक का पातरा

सामग्री :- पालक के लंबे पत्ते, मुंगफली पावडर, लाल मिर्च, नमक, अद्रक, मिर्च, निंबु, शहद ।

विधि :- पालक के लंबे पत्ते लेकर मुंगफली पावडर, लाल मिर्च, नमक, अद्रक, मिर्च, निंबु, शहद समप्रमाणमें स्वाद अनुसार लेकर पेस्ट बनाकर पालक के पत्ते पर लगाईये । पान के पत्ते का रोल बनाकर और उसे काटकर पातरा बनाइये ।

गोभीके समोसे

सामग्री :- गोभी, गाजर, शिमला, अद्रक, मिर्च, नारियल का कीस, निंबु, नमक, काजु, अंगुर मुंगफली पावडर ।

विधि :- पहले गोभी के पत्ते लिजीये । उसके बाद गाजर, शिमला मिर्च का कीस, अद्रक मिर्च की पेस्ट, नारीयल का कीस, काजु, अंगुर के छोटे टुकडे, मुंगफली पावडर, निंबु नमक, स्वादानुसार बराबर मिलाकर कोबीके पत्ते पर रखकर गोभी के पत्ते को समोसे का आकार देकर समोसे बनाइये ।

इडली

सामग्री :- पोहा, नमक, अद्रक मिर्च, तील, निंबु, काली मिर्च पावडर ।

विधि :- पोहे को भिगोकर उसमें अद्रक-मिर्च की पेस्ट, तील डालकर निंबु, नमक स्वादानुसार मिलाकर काली मिर्च पावडर डालकर बराबर मिक्स करके गोल आकार दिजीये ।

इदडा

सामग्री :- पोहा, नमक, अद्रक, मिर्च, तील, निंबु, काली मिर्च पावडर ।

विधि :- पोहे को भिगोकर उसमें अद्रक-मिर्च की पेस्ट, तील डालकर निंबु, नमक स्वादानुसार मिलाकर काली मिर्च पावडर डालकर बराबर मिक्स करके थाली में जमाइये ।

दाल वडा

सामग्री :- छिल्लक वाली मुंगदाल, चनेकी दाल, नारियल की मलाई, नमक, अद्रक, मिर्च, निंबु, हरा धनिया, नमक, हलदी, शहद, लाल मिर्च, ककडी, गोभी, गाजर, जीरा पावडर, काली मिर्च पावडर ।

विधि :- दोनो दालें भिगोकर उसमें नारियल की मलाई, मिलाकर मिक्सर में क्रश किजीये । बादमे उसमें निंबु, शहद डालिये । भिगोई हुई दालमें हलदी, नमक, निंबु, अद्रक-मिर्च की पेस्ट, बारीक कटा हुआ हरा धनिया, मिलाकर मिक्सर में बारीक पिस कर उस पर नारियल की मलाई डालिये । उपरसे लाल मिर्च, जीरा पावडर, काली मिर्च डालिये।

गोभी रोल्स

सामग्री :- गोभी, हरा धनिया, प्याज, काली मिर्च, नमक, लहसुन ।

विधि :- प्याज, लहसुन, हरा धनिया, काली मिर्च, नमक मिलाकर गोभी के पत्ते में भरिये । रोल किजीये । और उसमें स्टिक लगाइये । तयार चटणी के साथ गोभी रोल्स खाइये ।

कटलेस

सामग्री :- चने की दाल, सुका नारियल, मुंगफली पावडर, गोभी, गाजर, मटर, तुअर दाल, हरा धनिया, हरी मिर्च, अद्रक, लहसुन, प्याज लाल मिर्च, नमक, निंबु और हल्दी ।

विधि :- चने की दाल भिगोकर क्रश किजीये । उसमें बारीक कटी हुई गोभी, गाजर के टुकडे, मटर, तुअर, अद्रक, मिर्च की पेस्ट, लाल मिर्च, नमक, कच्ची हल्दी, स्वादानुसार डालकर सभी मिक्स किजीये । कटलेस का आकार देकर तीलके पावडर में थापकर कटलेस तैयार किजीये ।

मौक बर्गर

सामग्री :- हरा धनिया, अद्रक, हरी मिर्च, लहसुन, गाजर, गोभी, शिमला मिर्च, तील पावडर, मुंगफली पावडर, मुंग, चने की दाल, अंकुरित चना मुंग ।

विधि :- तील, मुंगफली पावडर उसमें अद्रक, हरा धनिया, बारीक कटी हुई सब्जीयां, मुंगकी दाल, चनेकी दाल क्रश करके मिलाइये । और उसे गोल चपटा आकार दिजीये । कोइ भी सब्जी की गोल चकती बनाकर उसपर गोलचकती रखकर मौक बर्गर तैयार किजीये ।

दाबेली

सामग्री :- गोभी, गाजर, प्याज, काकडी, आलु, घिया, अंकुरित चना, मुंग, अद्रक, मिर्च, हरा धनिया।

विधि :- प्याज, लहसुन, हरा धनिया, काली मिर्च, नमक मिलाकर गोभी के पत्ते में भरिये । रोल किजीये । और उसमें स्टिक लगाइये । तयार चटणी के साथ गोभी रोल्स खाइये ।

पानी पुरी

सामग्री :- चने की दाल, सुका नारियल, मुंगफली पावडर, गोभी, गाजर, मटर, तुअर दाल, हरा धनिया, हरी मिर्च, अद्रक, लहसुन, प्याज लाल मिर्च, नमक, निंबु और हल्दी ।

विधि :- चने की दाल भिगोकर क्रश किजीये । उसमें बारीक कटी हुई गोभी, गाजर के टुकडे, मटर, तुअर, अद्रक, मिर्च की पेस्ट, लाल मिर्च, नमक, कच्ची हल्दी, स्वादानुसार डालकर सभी मिक्स किजीये । कटलेस आकाकर देकर तीलके पावडर में थापकर कटलेस तैयार किजीये।

चिवडा

मकाइका चिवडा

सामग्री :- मकाइ, अद्रक, प्याज, हरी मिर्च, शिमला मिर्च, नमक, टमाटर निंबु।

विधि :- मकाइके दाने निकाल कर उसमें अद्रक, मिर्च, नमक, निंबु, डालकर उपर से प्याज और टमाटर डालकर हरा धनिया डालिये ।

अंकुरित मुंग चनेका चिवडा

विधि :- अंकुरित मुंग, मठ और चने को मिलाइये और उसमें स्वादानुसार निंबु, मसाला, नमक, हरा धनिया, हो सके तो अनार के दाने और प्याज चाहिये तो डाल सकतो हो । स्वादिष्ट चटणी डालकर शाम के नास्ते में खा सकते हो ।

कच्चे आलु का चिवडा

विधि :- कच्चे आलु में पृथ्वी तत्त्व है । जो अनाज के बराबर है । लेकिन उसे कच्चा खाने से वो सुपाच्य है । डायबिटीज के मरीज भी खा सकते हैं । आलु की पतली चकती बनाकर उसमें स्वादिष्ट चटणी लगाकर उसके उपर दुसरी चकती लगाकर सँडविच बनाकर खा सकते हो । एक दो आलु खानेसे संतोष हो जाता है । (कच्चा आलु खाने से पेट में दर्द होता है ऐसी झुटी मान्यता है)

टु-इन-वन

विधि :- गोभी के पत्तो पर ककडी और टमाटर के बारीक टुकडे सजाइये । स्वादानुसार पीसा हुआ जीरा और काली मिर्च डालिये । टु-इन-वन तैयार ।

फोर-इन-वन

विधि :- बारीक कटी हुई ककडी, टामटर, प्याज और शिमला मिर्च मिलाकर स्वादानुसार काली मिर्च डालिये । फोर-इन-वन तैयार ।

फॅन्सी ग्रीट

विधि :- किसा हुआ गाजर, बारीक कटा हुआ सफरचंद, काजु, मुँगफली के दाने, जीरा कालीमिर्च, और निंबु का रस यह सब सामग्री मिलाइये और फॅन्सी ग्रीट तैयार कीजिये ।

स्पाईसी ग्रीट

विधि :- टिंडा बारीक काटकर उसपर पिसी हुई लाल मिर्च, निंबु का रस और सेंधा नमक छीडककर स्पाईसी ग्रीट तैयार कीजिये।

क्विक ग्रीट

विधि :- बारीक किसा हुआ गाजर और हरा प्याज पत्ते सहित, पिसी हुई लाल मिर्च और निंबु का रस मिलाकर क्विक ग्रीट तैयार कीजिये ।

हेल्थ ग्रीट

विधि :- बारीक कटी हुई कच्ची हल्दी, बारीक कटी हुई ककडी और निंबुका रस मिलाकर हेल्थ ग्रीट बनाइये ।

सलाद-स्टिक्स

विधि :- ककडी और गाजर की लंबी, पतली स्लाइस बनाइये । और स्वादनुसार पिस ाहुआ जीरा, कालीमिर्च, लाल मिर्च, निंबु का रस मिलाइये । सलाद-स्टिक्स तैयार ।

ग्रीन ग्रीट

विधि :- अंकुरित हरा चना, बारीक कटे हुए गोभी के पत्ते, बारीक कटी हुई ककडी, हरी मिर्च, बारीक कटा हुआ हरा धनिया और निंबु का रस मिलाकर ग्रीन ग्रीट बना सकते हो ।

कॉकटेल ग्रीट

विधि :- अंकुरित ब्राउन चना, बारीक कटा हुआ प्याज, गाजर और फ्लॉवर, अंकुरित मेथी, पिसी हुई लाल मिर्च और निंबु का रस मिलाकर कॉकटेल ग्रीट बना सकते हो ।

कोली कॅरेट

विधि :- बारीक किसा हुआ गाजर और फ्लॉवर में राई की दाल और निंबु का रस डालकर कोली कॅरेट तैयार कीजिये ।

थ्री-इन-वन

विधि :- बारीक किसी हुई गोभी और हरा प्याज, काली मिर्च, पिसी हुई लाल मिर्च और निंबु का रस मिलाकर थ्र-इन-वन बनाइये ।

स्पाईसी पपीता की डीश

विधि :- बारीक किसा हुआ पपीता । बारीक कटी हुई हरी मिर्च और निंबु का रस मिलाकर स्पाईसी पपीती डीश तयार कीजिये ।

ट्रिकी रेडिश

विधि :- लाल मूली, सफेद मूली और मूली के पत्ते (बारी कटे हुए) पीसा हुआ जीरा और निंबु का रस मिलाकर ट्रिकी रेडिश बना सकते हो।

डेली ग्रीट

विधि :- कच्ची हलदी, कच्ची आंबा हलदी और अद्रक बारीक काटकर उसमें निंबु का रस डालकर निंबु के टुकडे से सजा दो ।

गाजर का चिवडा

सामग्री :- गाजर, हरा धनिया, शिमला मिर्च, पुदीना की चटणी, अनार के दाने, नमक, निंबु ।

विधि :- गाजर किस कर, शिमला मिर्च के बारीक टुकडे करके दोनों मिलाकर उसमें हरा धनिया, नमक, निंबु चटणी मिलाइये ।

कच्चे पपीता का चिवडा

सामग्री :- कच्चा पपीता, शिमला मिर्च, अनार के दाने हरा धनिया, पुदिना की चटणी, शहद, नमक, निंबु ।

विधि :- कच्चे पपीते को कद्दूकश करके सिमला मिर्च के बारीक टुकडे करके उसमें मिलाईये । उसमे हरा धनिया नमक, निंबु, चटणी स्वाद अनुसार मिलाइये ।

मूली के शिंगरे का चिवडा

सामग्री :- मूली के शिंगरे, चनेकी दाल, (मूंग) अद्रक, हरी मिर्च, हरा धनिया, गाजर, नमक, चाट मसाला ।

विधि :- उपरोक्त सभी वस्तुएँ मिलाकर टेस्ट का आनंद लिजीये ।

भेल

अंकुर भेल

सामग्री :-

अंकुरित मिक्स अनाज	२ कप
अंकुरित मुंग	२ कप
बारीक कटा हुआ प्याज	१/२ कप
बारीक कटी हुई ककडी या खिरा	१/२ कप
बारीक कटा हुआ टमाटर	१/२ कप
हरा मसाला, पुदिना, हरा धनिया,	स्वाद अनुसार
मिर्च, निंबु और सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्र किजीये ।

अनाज की भेल

विधि :- अंकुरित चने, अंकुरित मुंग, अंकुरित मठ इन तिनों को भांफ पर उबालिये । थोडे कडक रहे ऐसे उबालिये । बादमें उसमें प्याज टमाटर, साफ किया हुआ हरा धनिया, चाट मसाला डालिये । यह डीश बनाने के बाद इसमें बारीक किसा हुआ गाजर तथा बारीक किसी हुई पत्ता गोभी डाल सकते हो ।

पौष्टीक भेल

सामग्री :-

बारीक कटा हुवा गाजर	२ नग
पत्ता गोबी बारीक कटी हुई	२ कप
बारीक कटी शिमला मिर्च	२ कप
बारीक कटा हुआ टमाटर	२ कप
अमेरिकन मकाई	२ नग
बारीक कटा हुआ हरा धनिया	१ कप
निंबु रस	२ चम्मच
शक्कर	स्वाद अनुसार
चाट मसाला+पुदिने की चटणी	स्वाद अनुसार

विधि :- अमेरिकन मकाई को किसनी से किस कर बारीक किजीये । बाकी की सब्जिया बारीक करके मिलाइये । उसके बाद उसमें चाट मसाला तथा पुदिनेकी चटणी मिलाइये । यह स्वादिष्ट भेल हररोज बनाकर खाइये ।

रंगीन भेल

विधि :- प्याज, टमाटर और ककडी (बारीक कटी हुई), गाजर, गोभी और हरा नारियल (किसा हुआ), हरा धनिया, हरी मिर्च के टुकडे और निंबु का रस, स्वाद अनुसार जीरा, काली मिर्च और लाल मिर्च की पावडर, यह सब सामग्री मिलाकर किजीये रंगीन भेल ।

मुंग चनेकी भेल

विधि :- अंकुरित चने, अंकुरित मुंग, बारीक कटा हुआ प्याज, ककडी, गोभी और कच्चा नारियल (किसा हुआ), शिमला मिर्च, स्वाद अनुसार जीरा, काली मिर्च, लाल मिर्च की पावडर, निंबु का रस यह सब सामग्री मिलाकर किजीये मुंग चनेकी भेल ।

स्प्राउट भेल

विधि :- अंकुरित मुंग, बारीक कटा हुआ प्याज हरे धनिये की चटणी (नमक के सिवाय सब सामग्री मिलाकर तैयार किजीये स्प्राउट भेल ।

ककडी भेल

विधि :- ककडी (बारीक कटी हुई), उसमें हरे खोबरे का किस, भुनी हुई मुंगफली का चुरा तथा शक्कर, निंबु, नमक, आवश्यकतानुसार हरी मिर्च के टुकडे डाल सकते हो । उपरसे हरा धनिया छिडक कर खा सकते हो ।

मक्केकी भेल

विधि :- अमरिकन मक्काई उबाल लो बादमे उसमें बारीक कटा हुआ प्याज, उबाले हुए आलुके टुकडे मिलाकर चाट मसाला डालकर खा सकते हो

कॅरेट ग्रेट

विधि :- बारीक कटी हुई गाजर और हरा खोपरा, मुंगफली के टुकडे, जीरा, काली मिर्च पावडर, लाल मिर्च पावडर और निंबुका रस डालकर सामग्री एकत्रित किजीये और कॅरेट ग्रेट तैयार ।

कॅबेज ग्रेट

विधि :- कटी हुई पत्ता गोभी और स्वाद अनुसार कटा अद्रक, जीरा, काली मिर्च लाल मिर्च की पावडर और निंबुका रस डालकर सामग्री एकत्रित किजीये और कॅबेज ग्रेट तैयार ।

बीट रंग

विधि :- किसा हुआ बीट, बारीक कटी हुई ककडी, हरा धनिया, जीरा और निंबुका रस डालकर सामग्री एकत्रित किजीये और बीट रंग तैयार ।

हरे मक्काई की भेल

सामग्री :-

अमेरिकन मक्काईदाने	३०० ग्राम	हरे फली दाने	१०० ग्राम
प्याज	२ नग	पालक	१ जूडी
खजूर	१ कप	खीरा	२ नग
अंकुरित मूँग	१ कप	टमाटर	३ नग
अनार	१ नग	नींबू	स्वाद अनुसार
हरा धनियाँ	मूँगफली पावडर		

विधि :- सब सब्जीयों को मिक्स करके मूँगफली पावडर, नींबू, काला नमक, मिक्स करके सजावट करने के लिये धनिया डालें ।

अंकुरित मूँग की भेल

सामग्री :-अंकुरित मूँग १ कप
कच्चा आम १
काली मिर्च
हरा धनियाँ
सैंधा नमक

विधि :- सभी सामग्री एकत्रित करके सजाये ।

अंकुरीत मुँग की भेल

सामग्री :-

अंकुरीत मुँग	२ कप
हरे चने	१ कप
छीना गाजर	१ कप
नींबू	२ नग
सूखा नारियल पावडर	१ कप
सैंधा नमक	१ चम्मच
हरी मिर्च	

विधि :- चने, गाजर नारियल पावडर, अंकुरित मुँग मिक्स करके नींबू, रस डाले और हरा धनियाँ डालकर स्वादिष्ट भेल बनाएँ ।

अंकुरित मूँग की भेल

सामग्री :-		
	अंकुरित चने	२ कप
	हरे चने	१ कप
	छीना चुकन्दर	१ कप
	छीना गाजर	१ कप
	नींबू	२
	मूँगफली पावडर	१ कप
	सैंधा नमक/हरी मिर्च	१ चम्मच

विधि :- चने, चुकन्दर, गाजर मूंगफली पावडर, अंकुरित मुँग मिक्स करके नींबू, रस डाले और हरा धनियाँ डालकर स्वादिष्ट भेल बनाएँ ।

अंकुर भेल

सामग्री :-		
	अंकुर मिश्रित या सिर्फ मुँग	२ कप
	बारीक कटी हुई प्याज	१/२ कप
	बारीक कटी हुई ककडी या खीरा	१/२ कप
	बारीक कटे हुए टमाटर	१/२ कप
	हरे मसाले-धनियाँ, पुदीना, जीरा हरी मिर्च, अदरक, नींबू व सैंधा नमक	स्वादानुसार
	कसा हुआ ताजा नारियल	१/२ कप

विधि :- ये सभी वस्तुयें मिला दें ।

सॅन्डवीच

ककडी सॅन्डविच

विधि :- ककडी के गोलाकार टुकडे काटीये । कटे हुए दो टुकडों के बीट में निचे लिखे हुए अनुसार मसाले अथवा मिश्रण भरके सॅन्डविच बना सकते हो ।

१. बारीक किसा हुआ नारियल, लाल मिर्च, जीरा, सैंधा नमक, अदरक, स्वादानुसार मिलाकर, ककडीके बीटमें भर दो । बादमें दो टुकडों को दिया सलाई से जोड दो ।

२. किसीभी मेवा की क्रीम बनाकर ककडीके दो टुकड् के बीट में रखीये ।

३. अंकुरित अनाज को पीस कर, हरे मसालों को मिलाकर ककडीके दो टुकडे के बीच में भरीये ।

४. एक कप गाजर, १।२ कप बारीक किसा हुआ नारियल, थोडा शहद, अथवा खजुर के टुकडे डालकर मिश्रण बनाइये । यह मिश्रण ककडीके दो टुकडों के बीच में भरीये ।

५. प्याज के गोलाकार टुकडे काटकर, ककडीके दो टुकडों के बीच में हरी चटणी और प्याज का टुकडा रखकर दिया सलाईसे जोड दिजीये ।

६. बारीक किसा हुआ नारियल, थोडा शहद और गुलाब जल मिलाकर ककडीके दो टुकडों के बीच में भर दो ।

७. बारीक कटा हुआ पत्ता कोभी के साथ काजु की क्रीम मिलाकर जिरा, नमक, डालिये और ककडीके बीच में भरीये ।

सूचना :- इस प्रकार अलग अलग मिश्रण बनाकर भर सकते हो, सजानेके लिए हरा धनिया, पालक के पत्ते, निंबू के गोल टुकडे, पत्ता गोभी के लंबे टुकडे का इस्तेमाल कर सकते हो ।

टमाटर सॅन्डवीच

टमाटर के दो गोल स्लाइस के बीच ककडीकी स्लाइस रखिये । स्वाद अनुसार जीरा, काली मिर्च और लाल मिर्च का चूरा छिडककर बारीक कटे हुए प्याजके पत्ते से सजा दो । टमाटर सॅन्डवीच तैयार ।

सन्डे सॅन्डवीच

बीटकी पतली गोल स्लाइस के उपर बारीक कटी हुई गोभी और जीरा, काली मिर्च छिडककर सन्डे सॅन्डवीच तैयार ।

ओपन सॅन्डवीच

ककडी और टमाटर की गोल स्लाइस करके डीश मे सजादो । उपर से जीरा, काली मिर्च, लाल मिर्च का चूरा और तिल छिडक दो । बारीक कटी हुइ गोभी से सजा दो । ओपन सॅन्डवीच तैयार ।

तिरंगा सॅन्डवीच

प्याज की गोल स्लाइस के उपर टमाटर की गोल स्लाइस सजाइये । टमाटर की गोल स्लाइस के उपर ककडी की गोल स्लाइस रखिये । । उपर से जीरा, काली मिर्च, लाल मिर्च का चूरा और तिल छिडक दो । बारीक कटी हुइ गोभी से सजा दो । तिरंगा सॅन्डवीच तैयार ।

ककडी सॅन्डवीच

ककडी की एक गोल स्लाइस के उपर मुंगफली, जीरा, काली मिर्च और लाल मिर्च का चूरा छिडक दो । उसके उपर दुसरी स्लाइस ढक दो । बारीक कटे हुए टमाटर से सजा दो । ककडी सॅन्डवीच तैयार ।

डबल डेकर सॅन्डवीच

ककडीके एक गोल स्लाइस के उपर गाजरका बारीक चूरा छिडक दो । उसके उपर ककडीकी दूसरी गोल स्लाइस रख दो । दूसरी स्लाइस के उपर बीट का बारीक चूरा छिडक दो । उसके उरप ककडीकी तिसरी स्लाइस से ढक दो । आवश्यकता हो तो निंबुका रस छिडकीये । डबल डेकर सॅन्डवीच तैयार ।

चटपटी सॅण्डविट

सामग्री :- मकई दाना — १ कप
जीरा पाउडर
काली मिर्च
नींबू रस और सेंधा नमक डालें ।

टमाटर सॅण्डविच

सामग्री :-

टमाटर	४	पोहे	आधी कटोरी
अदरक	१	फीकी हरी मिर्च	१
खजूर	२	सैंधा नमक	स्वादानुसार
हरा धनिया	स्वादानुसार	नारियल का कद्दूकस	

विधि :- भिगोये हुए पोहे में हरा धनिया, मदरक, फीकी हरी मिर्च, सैंधा नमक, क्रश किया हुआ मसाला मिक्स करें ।टमाटर की स्लाईस काटकर उपरोक्त मसाला रखें । उस मसाले पर नारियल का कद्दूकस रखें एवं उस पर खजूर के टुकडे रखकर खाएँ ।

व्हेजीटेबल पोहा टेस्ट

जीरा राईस

सामग्री :- पोहा, जिरा, नमक, निंबु, काजू, अंगूर

विधि :- पोहा भिगाकर उसमें पिसा हुआ जिरा, नमक, निंबु, काजू, अंगुर के मोटे टुकडे मिलाकर बनाइये जिरा राईस ।

व्हेजीटेबल पोहा

सामग्री :- पोहा, गोबी, गाजर, शिमला मिर्च, मटर, नमक, निंबु, काजू, अंगूर

विधि :- पोहा भिगाकर उसमें गोभी, गाजर, शिमला मिर्च के बारीक टुकडे करके डालिये । मटर, काजू, अंगुरके बडे टुकडे करके डालिये । नमक और निंबु स्वाद अनुसार डालिये ।

व्हेजीटेबल खिचडी

सामग्री :- पोहा, सब्जियीं, भिगोये हुए मुंग, हलदी, नमक, निंबु अदरक, मिर्च।

विधि :- पोहा भिगाकर उसमें सभी सब्जियां बारीक काटकर मिलाइये । मुंगको भिगोते हुए उसमें हलदी, नमक, निंबु, अदरक, मिर्च स्वादानुसार डालकर मिक्स किजीये । बादमें पोहे और मुंग मिलाकर खिचडी तैयार किजीये ।

मसाला दलिया

सामग्री :- दलिया, पुदीना, हरा धनिया, अदरक, मिर्च लहसून निंबू और नमक ।

विधि :- दलिया भिगाकर उसमें पुदिना, हरा धनिया, अदरक किसकर मिलाइये और उपरसे उसमें नमक और निंबु डालिये ।

पाईन पोहा

सामग्री :- भिगोया हुआ पोहा दो कप, अननस बारीक कटा हुआ १।४ कप, चार-पांच काजू के टुकडे, एक सिमला मिर्च काली मिर्च पावडर और निंबूका रस स्वादानुसार ।

विधि :- उपरोक्त सभी सामग्री मिलाकर पाईन पोहा तैयार किजीये ।

गाजर-पोहा

पानीमें भिगोया हुआ पोहा, बारीक कटी हुइ गाजर, बारीक कटी हुइ शिमला मिर्च, भिगोये हुए मुंगफली के दाने, तील, काली मिर्च, लाल मिर्च का चूरा और बारीक कटा हुआ हरा धनिया यह सभी सामग्री एकत्र किजीये । गाजर-पोहा तैयार।

गोभी-पोहा

पानीमें भिगोया हुआ पोहा एक थालीमें पसार दो । गोभी, हरा प्याज, टमाटर और शिमला मिर्च (हारीक कटा हुआ) उपर से पसार दो । जीरा, काली मिर्च और लाल मिर्च का चूरा छिडक कर किसा हुआ कच्चा नारियल से सजा दो । गोभी-पोहा तैयार ।

मुंग-पोहा

पानीमें भिगोया हुआ पोहा, अंकुरित मुंग, बारीक कटी हुई ककडी, बारीक कटा हुआ हरा लहसुन, बारीक कटा हुआ खजूर, तील जीरा, काली मिर्च, लाल मिर्च का चूरा और निंबुका रस । सामग्री कत्रित किजीये । मुंग-पोहा तैयार ।

कांदा-पोहा

सामग्री :-

भिगोया हुआ पोहा	२ कप
प्याज	४ कप
बारीक कटा हुआ प्याज	२/३
बारीक कटा हुआ अद्रक	३ नग
काली मिर्च पावडर	स्वाद अनुसार
निंबु का रस तथा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्र किजीये । कांदा पोहा तैयार ।

मटर-पोहा

२ कप पानीमें भिगोया हुआ पोहा, १/४ कटोरी मटर, २-३ मिर्च के बारीक कटे हुए टुकडे, १ निंबु का रस, सैंधा नमक, स्वाद अनुसार । यह सब सामग्री मिलाकर किजीये मटर-पोहा तैयार ।

चना-टमाटर

सामग्री :-

भिगोया हुआ पोहा	२ कप
अंकुरित हरे चने	१/४ कप
बारीक कटा हुआ टमाटर	२ नग
लहसुन की कली	४/५ नग
लाल मिर्च पावडर	स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्र किजीये । चना-टमाटर तैयार ।

पाईन-पोहा

२ कप पानीमें भिगोया हुआ पोहा, १/४ बारीक कटा हुआ अनानास, ४-५ काजुके टुकडे, १ सिमला मिर्च, काली मिर्च पावडर और निंबु का रस स्वाद अनुसार । सभी सामग्री एकत्र किजीये । पाईन-पोहा तैयार ।

चटाकेदार पोहा

२ कप पानीमें भिगोया हुआ पोहा, १/२ कटोरी मुंग चना, बारीक कटा हुआ आलु, १/२ बारीक कटा हुआ प्याज, लहसुन और अद्रक स्वाद अनुसार,बारीक कटे हुए २ टमाटर, और लाल मिर्च और काली मिर्च पावडर तथा सैंधा नमक स्वाद अनुसार । यह सब सामग्री मिलाकर किजीये चटाकेदार पोहा तैयार ।

व्हेजीटेबल पोहा

सामग्री :- पोहा ४ कप
खीरा १ कप
गाजर १ कप
शिमला मिर्च १ कप
अदरक २ चम्मच
हरा धनियाँ १ कप
हरी मिर्च २ चम्मच
नींबू स्वादानुसार
काली मिर्च पावडर २ चम्मच

विधि :- पोहा पानी में भिगो ले । खीरा, गाजर, शिमला मिर्च के छोटे छोटे टुकडे करके बाद में हरी मिर्च और हरा धनियाँ डालकर सजा दें ।

अंकुरित मूँग पोहे

सामग्री :- अंकुर मुँग १/२ कप
भिगोये हुए पोहे १ कप
बारीक कटे हुए टमाटर २
काली मिर्च, नींबू रस व सैंधा नमक
हरा धनिया डाले ।

विधि :- ये सभी वस्तुयें मिला दें ।

मटर पोहा

सामग्री :- भिगोये हुए पोहे २ कप
कटोरी मटर १/४ कप
काली मिर्च पावडर
हरा धनियाँ
१ नींबू का रस और सैंधा नमक

विधि :- ये सभी वस्तुयें मिला दें ।

गाजर पोहे

सामग्री :- भिगोये हुए पोहे २ कप
गाजर २
नारियल, काली मिर्च, क्त्रा धनियाँ
नींबू रस और सैंधा नमक

विधि :- ये सभी वस्तुयें मिला दें ।

गोभी पोहे

सामग्री :- भिगोये हुए पोहे २ कप
अंकुरित मूँग १/४ कप
पत्ता गोभी का कद्दूकस १
अदरक, काली मिर्चहरा धनियाँ
१ नींबू का रस और सैंधा नमक

विधि :- ये सभी वस्तुयें मिला दें ।

पाइन पोहे

सामग्री :- भिगोये हुए पोहे २ कप
अनानास १/४ कप
शिमला मिर्च १
नींबू का रस
काली मिर्च और सैंधा नमक

विधि :- ये सभी वस्तुयें मिला दें ।

फ्रुट सलाद (बनाना फ्लेवर)

सामग्री :-नारियल का दूध २ कप
पक्के हुये केले २ नग
मिश्रित कटे हुये फल ४ कप

विधि :- मिक्सी में दूध और केले डालकर मिल्क शेक बना दें । और फलों के साथ मिला दें ।

सुझाव :- इसी तरह अन्य फलों के मिल्क शेक बनाकर अलग अलग स्वाद के फ्रुट सलाद तैयार कर सकते हो । विशेष स्वाद के लिए गुाबजर, केवडा जल, इलायची या जायफल का इस्तेमाल कर सकते हो ।

व्हेजीटेबल-पोहा

सामग्री :-		
	भिगोया हुआ पोहा	२ कप
	बारीक कटी हुइ पत्ता गोभी	१/२ कप
	प्याज और शिमला मिर्च	२/३
	बारीक कटा हुआ गाजर	१ नग
	काली मिर्च पावडर	स्वाद अनुसार
	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्र किजीये । व्हेजीटेबल पोहा तैयार ।

पौष्टिक पोहा

२ कप नारियल के पानीमें भिगोया हुआ पोहा, किसा हुआ नारियल, बारीक कटा हुआ हरा धनिया, लाल मिर्च के टुकडे, सांतळेल तिल, सैंधा नमक स्वाद अनुसार सभी सामग्री एकत्र किजीये । पौष्टिक पोहा तैयार ।

स्टफ वानगी

भरे हुए चचरीडा (तोंडले)

सामग्री :-		
	चचरीडा	५०० ग्राम
	कच्चे नारियल का कीस	१ कप
	तिल पावडर	१ कप
	सैंधा नमक	स्वादानुसार
	धनिया, जीरा पावडर	१ चम्मच
	हलदी	१ चम्मच
	मिर्च	२ नग
	निंबु	स्वादानुसार
	गुड	स्वादानुसार

विधि :- चचरीडा को बीचमे काटीये । उसमें नारियल कीस, तील पावडर, मिर्च, धनिया-जीरा पावडर, गुड सैंधा नमक सब मिलाकर मसाला बनाकर चचरीडा मे भरिये ।

भरी हुई तोरी (दोडके)

सामग्री :-				
	तोरी		५०० ग्राम	
	कच्चे नारियल का कीस		१ कप	
	तिल पावडर		२ कप	
	बारी कटी हुई पत्ता गोभी		१ कप	
	शिमला मिर्च		१ कप	
	ककडी	१ नग	धनिया, जीरा पावडर	१ चम्मच
	जीरा	१ चम्मच	सैंधा नमक	स्वादानुसार
	गुड	स्वादानुसार	मिर्च	२ नग
	निंबु	स्वादानुसार		

विधि :- तोरी के २ इंच के टुकडे काटकर बीचमेंसे चीरा दो उसमें नारियल का कीस, तील पावडर, मिर्च, धनिया पावडर, गुड, सैंधा नमक सब मिलाकर तोरी में भरीये ।

भरा हुआ नेनुआ (गिलका)

विधि :- गिलके का छिलका निकालकर बीचमें काटकर उसमें लाल मिर्च, मुंगफली पावडर, तील पावडर, नमक, निंबु मिलाकर भरीये ।

भरवा (STUFF) भिंडी

सामग्री :-		
	भिंडी	२५० ग्राम
	हरा लहसुन	
	सुका नारियल पावडर	
	हरा धनिया	
	अदरक, निंबु	
	तिल, मूँगफली के दाने,	
	खजूर, सैंधा नमक	

विधि :- भिंडी को बीच से चीरे, तिल और मूँगफली पावडर, अदरक-मिर्च-लहसुन-धनियाँ मिक्सी में क्रश करके इसमें खुेर, सेंधा नमक, नारियल पावडर मिक्स करके मसाले बनायें और भिंडी में भरे ।

भरवा (STUFF) टमाटर

सामग्री :- मध्यम आकार के टमाटर ६ नग
सुका नारियल पावडर ४ बडे चम्मच
शहद २ चम्मच
अदरक, मिर्च
निंबू, सैंधा नमक
हरे मसाले स्वादानुसार

विधि :- नारियल, शहद, अदरक, नींबू, मिर्ची, मसाले काटकर भरने का मसाला एक कर दें टमाटर को काटे नहीं सिर्फ ऊपर से छेदकर थोडा सा गूदा निकाल कर तैयार मसाला अंदर भरकर धनिये से सदा दें ।

भरवा (STUFF) टमाटर दूसरी विधी

सामग्री :- मध्यम आकार के टमाटर ६ नग
मुँगफली का पावडर ४ बडे चम्मच
तिल का पावडर ४ बडे चम्मच
पिसे हुए अंकुरित मूँग १ चम्मच
कसा हुआ नारियल १ / २ कप
किसमिस या खुेर के टुकडे १ / २ कप
हरे मसाले स्वादानुसार

विधि :- हरे मसाले काटकर भरने का मसाला एक कर दें, टमाटर को काटे नहीं सिर्फ ऊपर से छेदकर थोडा सा गूदा निकाल कर तैयार मसाला अन्दर भरकर नारियल और धनिये से सजा दें ।

भरवा (STUFF) टमाटर तीसरी विधी

विधि :- टमाटर को चार टुकडे में इस प्रकार काटें कि नीचे से सारे टुकडे जुडे रहें और टमाटर पूरा का पूरा दिखे, तिना अधिक नही काचे कि कौइ टुकडा ढीला हो जाये या टूट जाये । इसमें मसाला भरकर सदा दें ।

भरवा (STUFF) टमाटर चौथी विधी

सामग्री :- मध्यम आकार के टमाटर ५ या अधिक
किसा हुआ नारियल १ कप
शहद २ बडे चम्मच
किसमिस के दाने ९-१0
गुलाब जल १ बड३ चम्मच

विधि :- मसाला तैयार कर टमाटर में भर दें, सजा दें, खाकर झूंम उठेंगे ।

भरवा (STUFF) टमाटर पाँचवी विधी

सामग्री :- मध्यम आकार के टमाटर ५या आवश्यकतानुसार
बारीक कसा हुआ सूखा नारियल १ / २ कप
मुँगफली का पावडर ४ बडे चम्मच
तिल का पावडर ४ बडे चम्मच
पिसे हुए अंकुरित मूँग १ चम्मच
किसमिस या खुेर के टुकडे १ / २ कप
हरे मसाले स्वादानुसार

विधि :- हरे मसाले काटकर भरने का मसाला एक कर दें, टमाटर को काटे नहीं सिर्फ ऊपर से छेदकर थोडा सा गूदा निकाल कर तैयार मसाला अन्दर भरकर नारियल और धनिये से सजा दें ।

भरवा (STUFF) मिर्ची

सामग्री :- ला मिर्ची २५0 ग्राम
हरा धनियाँ
हरा लहसुन
मूँगफली पावडर, तिल पावडर
अदरक, मिर्च
नारियल पावडर, खजूर, निंबु, सैंधा नमक

विधि :- मिर्ची को बीच से चीरें, तिल और मूँगफली पावडर, अदरक - मिर्ची - लहसून - धनिया मिक्सर में क्रश करके इसमें खजूर, सैंधा नमक, नारियल पावडर मिक्स करके मसाले बनाये और मिर्चमें भरे ।

भरवा (STUFF) शिमला मिर्च

सामग्री :-	शिमला मिर्च	५ नग
	गाजर	२ नग
	बारीक कसा हुआ नारियल	१ कप
	हरा धनिया	१ कप
	हरी मिर्च	२ चम्मच
	अदरक	२ चम्मच
	सैंधा नमक	१ चम्मच
	निंबु	स्वाद अनुसार

विधि :- शिमला मिर्च को बीच में चीरे और गाजर चूरा, नारियल चूरा, हरी मिर्च, अदरक, निंबु, हरा धनियाँ डालकर अच्छी तरह मिला कर मसाले बनाये और मिर्च में मसाला भर दे ।

भरवा (STUFF) खीरा

सामग्री :-	खीरा	४ नग
	चुकंदर चूरा	१ कप
	बारीक कसा हुआ नारियल	१ कप
	हरा धनिया	१ कप
	अदरक	२ चम्मच
	सैंधा नमक	१ चम्मच
	निंबु	स्वाद अनुसार

विधि :- खीरा को बीच से चीरे, और चुकंदर चूरा, नारियल चूरा, हरी मिर्च, अदरक, निंबु, हरा धनिया डालकर अच्छी तरह मिला दें । मिक्स करके मसाले बनाये और खिरे में मसाले भर दे ।

भरवा (STUFF) करेला

सामग्री :-	छोटा करेला	५ / ६ नग
	मूँगफली	१०० ग्राम
	बारीक कसा हुआ नारियल	१ / २ कप
	जीरा पावडर	१ चम्मच
	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
	धनिया पावजर	२ चम्मच
	सैंधा नमक	१ चम्मच
	लहसून कली/निंबु	स्वाद अनुसार
	हलदी	१ चम्मच

विधि :- करेले को बीच में चीरे और तिल और मुँगफली पावडर, अदरक, मिर्च, लहसुन, धनिया मिक्सर में क्रश करके इसमें गुड, सैंधा नमक मिला के मसाले बनाये और करेले में मसाला भरकर सजा दे ।

भरवा (STUFF) बैंगन

सामग्री :-	छोटा बैँगन	५०० ग्राम
	बारीक कसा हुआ नारियल	१ / २ कप
	मुँगफली पावडर	२ कप
	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
	जीरा	१ चम्मच
	धनिया पावडर	१ चम्मच
	गुड	स्वाद अनुसार
	हलदी	१ चम्मच
	मिर्च	२ नग
	निंबु	स्वाद अनुसार

विधि :- बैंगन को बीच से चीरे, और मुंगफली पावडर, अदरक, मिर्च, धनिया, जीरा मिक्र में डालकर क्रश करके उसमें गुड, सैंधा नमक मिक्स करके मसाले बनाये और बैंगन में मसाले भर कर सजा दे ।

खजूर स्टफ

सामग्री :-	खजूर	१० से १२
	नारियल	आधा कप
	ड्रायफ्रूट	आधा कप
	किशमिश	५ से ६

नींबू रस और सेंधा नमक डालें ।

विधि :- खजूर को धोकर, बीज निकाल लें ।
नारियल, ड्रायफ्रूटस् और कटी हुई किशमिश मिक्स कर उसे खजूर में भर दें ।

शामका भोजन

सामग्री :-

गेहुँ का दलिया		१५० ग्राम	
गाजर		२ नग	
आलु		१ नग	
जीरा		आधा चम्मच	
हलदी		आधा चम्मच	
पानी	५ कप	मुंगदाल	५० ग्राम
प्याज	१ नग	कढी पत्ता	१ सली
मटर/चवळी/तुवर	५० ग्राम	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सबसे पहले दाल भिगोकर रखिये । सभी सब्जियां बारीक काटकर रखिये । उसके बाद कूकरमें तेल गरम करनेके लिये डालिये । बादमे जीरा, नमक कढीपत्ते का तडका देकर कटी हुई सब्जियां डालिये .उसके बाद उसमें हलदी, मुंगकी भिगोई हुई दाल, सैंधा नमक, गेहूँ का रवा डालकर पकने तक आँच पर रखिये ।

टिप :- मौसम के अनुसार हरी सब्जियां मिला सकते हो ।

बीट की रोटी

सामग्री :-

गेहुँ का आटा	३०० ग्राम
पिसा हुआ बीट	आवश्यकतानुसार

विधि :- आटा छानकर उसमें बीट का किस मिलाकर आटा गूँथ लिजीये । २ से ३ घंटे आटा बांधकर रख दो । उसके बाद रोटी बनाइये । कोरी रोटी गरम गरम परोसिये ।

पालक की रोटी

सामग्री :-

गेहुँ का आटा	३०० ग्राम
पिसा हुआ पालक	आवश्यकतानुसार

विधि :- आटा छानकर उसमें पालक का किस मिलाकर आटा गूँथ लिजीये २ से ३ घंटे आटा बांधकर रख दो । उसके बाद रोटी बनाइये । कोरी रोटी गरम गरम पिरोसिये ।

व्हेजीटेबल खीचडी

सामग्री :-

चावल	१५० ग्राम
गाजर	२ नग
प्याज	१ नग
राई	आधा चम्मच
हलदी	आधा चम्मच
मुंगदाल	५० ग्राम
आलु	१ नग
घी	आधा चम्मच
लौंग	३ से ४ नग
कढी पत्ता	१ सली
मटर/चवळी/तुवर	५० ग्राम
पानी	५ कप
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
अद्रक-मिर्च	स्वाद नुसार

विधि :- सबसे पहले मुंगदाल भिगोकर रखिये । सभी सब्जियां बारीक काटकर रखिये । उसके बाद कूकरमें घी गरम करनेके लिये डालिये बादमे राई, लौंग, कढीपत्ते का तडका देकर कटी हुई सब्जियां डालिये .उसके बाद उसमें दाल, चावल, हलदी, सैंधा नमक डालकर बराबर हलाईये । बादमे पानी डालकर कूकर बंद किजीये और तीन व्हीसल होने तक पकाइये ।

कढी

सामग्री :-

दही		२५० ग्राम	
अद्रक		छोटा टुकडा	
जीरा		आधा चम्मच	
कढी पत्ता		१ सली	
बेसन	३ चम्मच	घी	आधा चम्मच
लौंग	४ से ५ नग	गुड	स्वाद अनुसार
हरा धनिया	स्वाद अनुसार	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सबसे पहले बेसन में थोडा सैंधा नमक, हलदी, अजवायन डालकर आटा बांधकर रखदो । उसके बाद कूकरमे पानी रखकर उबालिये उसमें अद्रक, लहसुन, हलदी, गुवार का कटका सैंधा नमक डालकर पानी उबालिये और उसमें गुड डालिये । आटा बंधा हुआ है । उसकी रोटी बनाकर उसके छोटे छोटे टुकडे किजीये । और उबलते पानी में डालिये । तीन व्हीसल होने तक पकाइये । उसके बाद कूकर ठंडा होने के लिये खोलकर उसमें निंबु, धनिया-जिरा और हरा धनिया मिलाइये

थेपला

सामग्री :-

गेहुँ का आटा	२५० ग्राम
अद्रक	छोटा टुकडा
दही	स्वाद अनुसार
पालक/घिया/मेथी	२०० ग्राम
लहसुन	७/८ कली
अजवायन	आधा चम्मच
हलदी	आधा चम्मच
लाल मिर्च पावडर	स्वाद अनुसार
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- गेहूँ का आटा छान लिजीये । उसके बाद पालक/मेथीके पत्ते बारीक काटकर और घिया लेनी हो तो उसे भी बारीक काट लिजीये । आटेमें पालक पिसा हुआ अद्रक, लहसुन, दही, गुड सैंधा नमक हलदी, अजवायन सभी मिलाकर थोडा तेल डालकर आटा बराबर मसलिये । आवश्यकता हो तो पानी ले सकते हो । बादमे थेपले बनाइये ।

मसाला रोटी

सामग्री :-

बाजरी का आटा	३०० ग्राम
लहसुन	७ से ९ कली
हलदी	आधा चम्मच
अद्रक	छोटा टुकडा
सैंधव नमक	स्वाद अनुसार
अजवायन	आधा चम्मच

विधि :- बाजरीका का आटा छान लिजीये । उसके बाद उसके अंदर अद्रक, लहसुन, अजवायन, हलदी, सैंधा नमक, पानी डालकर आटे को बराबर मसलिये । हाथसे या चकले पर थापकर रोटी बनाकर तवे पर शेंकिये । **(बीट और पालक अलगसे डाल सकते हो)**

थेपला

सामग्री :-

गेहुँ का दलिया	३०० ग्राम
पानी	१ लिटर
अंगुर	१० से १२ दाने
गुड	१५० ग्राम
इलायची	५/६ दाने
घी	आधा चम्मच

विधि :- सबसे पहले गुड का पानी कूकरमें उबाल लिजीये और रवेमें घी मिलाकर मसल लिजीये । उसके बाद उबलते पानी मे अंगुर, और रवा डालकर तीन व्हीसल होने तक पकाइये । बाद में इलायची डालकर मिलाईये ।

कणकी (चावल)

सामग्री :-

कणकी	२०० ग्राम	प्याज	१ छोटा
शिमला मिर्च	१ छोटी	तेल	आधा चम्मच
कढी पत्ता	१ सली	गाजर	१ नग
आलु	१ छोटा	मिठी दही	३ चम्मच
जीरा	१ चम्मच	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- प्रथम सभी सब्जियां बारीक काट कर उबाल ले उसके बाद कूकरमें तडका दीजिये । तेल गरम हो जाने के बाद अंदर जीरा, नमक, कढी पत्ते का तडका देकर सब्जियां डालिये । उसके बाद कणकी धोकर डालिये । उसके बाद बराबर हिलाइये और ढीली बने इस प्रमाण में पानी और सैंधा नमक डालकर तीन व्हीसल होने तक पकाइये । उसके बाद कूकर ठंडा होने के लिये खोलकर उसमें दही डालकर बराबर मिलाइये ।

पुलाव

सामग्री :-

चावल	३०० ग्राम

प्याज	१ छोटा
शिमला मिर्च	१ छोटी
जीरा	१ चुटकी
गाजर	२ नग
आलु	१ छोटा
तेल	आधा चम्मच
कढी पत्ता	१ सली
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सबसे पहले सब सब्जियों के बारीक टुकडे किजीये । बीट के अलग टुकडे किजीये । बीट और बाकीकी सब्जियो को अलग अलग उबालिये । (सब्जियो के उपर एक कटोरीमें बीट उबाल सकते हो जिससे उसका रंग और सब्जियो को ना लगे) उसके बाद घी के तडके में जीरा, कढीपत्ता, लौंग, डालके चावल का तडका दो । सैंधा नमक डालकर २ से ३ व्हीसल होने तक पकाइये । चावल पक जाने के बाद उबाली हुई सब्जिया, और उबाला हुवा बीट मिलाकर हलाइये । अच्छे लाल रंग का पुलाव तैयार हो जायेगा ।

व्हेजीटेबल मुठिया

सामग्री :-

गेहूं का मोटा आटा	३०० ग्राम,
पालक/घिया/मेथी	२५० ग्राम
अद्रक	१ टुकडा,
गुड	स्वाद अनुसार,
लहसून	७ से ८ कली,
दही	३ से ४ चम्मच,
नमक	स्वाद अनुसार
अजवायन	आधा चम्मच
हलदी	आधा चम्मच

विधि :- गेहूं का रवे जैसा मोटा आटा, बारीक कटे हुए पालक के पत्ते, कटी हुई घिया, पिसा हुआ अदरक, लहसून, अजवायन, गुड, दही, हलदी, सैंधा नमक, सब मिलाकर आटा गुँथ लो । उसके बाद एक पतिले में पानी उबालनेके लिये रख दो । पानी उबनले के बाद उसमे छलनी लगाकर आटे के छोटे छोटे मुठिया बनाकर छलनी में डालिये ४५ से ५० मिनट में मुठिया तैयार हो जायेगी ।

पोहा

सामग्री :-

पोहे	३०० ग्राम
प्याज	१ छोटा
गाजर	२ नग
अनार	आधा
जीरा	१ चुटकी
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
निंबु	आधा
आलु	१ छोटा
शिमला मिर्च	१ छोटी
हलदी	आधा चम्मच
तेल	आधा चम्मच
हिंग	१ छोटा चम्मच

विधि :- सबसे पहले सभी सब्जियों के बारीक टुकडे करके उबाल लिजीये उसके बाद पोहे को छलनी से छान कर धो लिजीये । कढाइमें तेल गरम करके उसमें जीरा डालिये । जीरे के तडका आने के बाद उसमें हिंग, हलदी, कढीपत्ता डालकर भिगोया हुआ पोहा डालिये ।

बादमें उसके अंदर सैंधा नमक और उबाली हुई सब्जियां डालकर हिलाइये । बाद में उपरसे निंबु हरा धनिया, अनारके दाने डालकर पोहा तैयार किजीये ।

दूध और दूध के पदार्थ

नारियल के दूध की छांछ

सामग्री :-	कच्चे नारियल का दुध	४ कप
	निंबु का रस	४ चम्मच
	पिसा हुवा पुदिना	१ चम्मच
	पिसा हुवा कढिपत्ता	२ चम्मच
	पिसा हुवा हरा धनिया	१ चम्मच
	सैंधा नमक	१ चम्मच

विधि :- नारियल के दूधमें पुदिना, हरा धनिया, सैंधा नमक जिरा, निंबु मिलाकर छांछ बनाइये और छांछ पिकर झुंम उठिये ।

गुलाबी छांछ

सामग्री :-	कच्चे नारियल का दूध	४ कप
	पिसा हुवा बिट	१ कप
	निंबु का रस	४ चम्मच
	पिसा हुवा पुदिना	१ चम्मच
	पिसा हुवा कढिपत्ता	२ चम्मच
	पिसा हुवा हरा धनिया	१ चम्मच
	सैंधा नमक	२ चम्मच
	धनिया जिरा पावडर	२ चम्मच

विधि :- नारियल के दुधमें बीट, पुदिना, कढिपत्ता हरा धनिया, सैंधा नमक जिरा, निंबु का रस मिलाकर छांछ बनाइये और छांछ पिकर झुंम उठिये ।

दूध बनानेकी रीत

नारियल का दूध

विधि :- नारियल के छोटे टुकडे करके उसमें नारियल का पानी मिलाकर पिस लिजीये । और दूध बढानेके लिये मिनरल पानी मिलाकर पिस लिजीये .उसके बाद प्लास्टिक छालनीसे छानकर गाढा दूध तैयार हो जायेगा । १ श्रीफल में १ लिटर दूध तैयार होता है । उसे मिठा बनाने के लिये उसमें भिगोया हुआ खजूर डालकर स्वादिष्ट दूध तैयार किजीये ।

बदाम का दूध

विधि :- १ लिटर दूध बनाने के लिये २५० ग्राम बदाम लेकर रातको ठंडे पानीमें भिगोइये । दुसरे दिन उसके अंदरका पानी निकालकर फेंक दिजीये । और नए ठंडे पानीसे साफ करनेके बाद मिक्सर में थोडे मिनरल पानी के साथ पिसीये । उसके बाद प्लास्टिक छलनी से छानकर गाढा दूध निकलेगा । १ लिटर दूध बनानेके लिये जादा पानी मिलाइये ।

मुंगफली का दूध

विधि :- सर्व प्रथम मुंगफलीके दाने रात को ठंडे पानीमें भिगोइये । सुबह उसके अंदरका पानी फेंक दिजीये । उसके बाद उसके उपरके लाल छिल्लक निकाल दिजीये । उसके बाद उसमें अच्छा पानी डालकर मिक्सरमें पिस लिजीये । प्लास्टिक छलनिसे निचोड कर मुंगफलीका दूध तैयार हो जायेगा । इसी प्रकार काजू, सोयाबीन, मक्का इत्यादि का दूध बना सकते हो। उसे मिठा बनानेके लिये उसमें केला, सफरचंद, खजूर, किसमिस, अंगुर, अंजीर, काले मनुके अथवा खडी शक्कर (कोई भी एक) मिलाकर पिसीये, उससे मिठा दूध तैयार हो जायेगा । दूध सुगंधी बनानेके लिये इलायची पावडर या जायफल पावडर मिला सकते हो । इस दूधमे अलग अलग फ्रुट मिलाकर अलग अलग सुगंध की आईसक्रिम बना सकते हो ।

गुलाबी दुध

सामग्री :-	नारियल का दूध	१ ग्लास
	सादा ठंडा पानी	२ ग्लास
	गुलाब जल	आधा कप
	शहद या अन्य मिठास	पसंद अनुसार
	चुकन्दर का रस	२ छोटे चम्मच

विधि :- सारी सामग्री १ बर्तन में डाल कर मिला दें, चुकन्दर के रस से गुलाबी रंग शरबत की सुन्दरता में वृद्धि कर देगा ।

नारियल की लस्सी

सामग्री :- नारियल का दूध, शहद, इलायची ।

विधि :- नारियल के दूध में शहद और इलायची पावडर मिलाकर लस्सी तैयार किजीये।

नारियल मट्ठा

सामग्री :-

नारियल का दूध	४ कप
नींबू	४ चम्मच
पुदीना पीसा हुआ	१ चम्मच
कढी पत्ते पीसे हुए	२ चम्मच
धनियां पीसा हुआ	१ चम्मच
काला नमक	२ चम्मच
जीरा पीसा हुआ	२ चम्मच

विधि :- नारियल दूध में पुदीना, कढी पत्ते, धनियाँ, काला नमक, पीसा हुआ जीरा, नींबू सब मिक्स करके मट्ठा बनायें ।

गुलाबी मट्ठा

सामग्री :-

नारियल का दूध	४ कप
चुकन्दर	२
नींबू	२ चम्मच
पुदीना पीसा हुआ	१ चम्मच
कढी पत्ते पीसे हुए	२ चम्मच
धनियां पीसा हुआ	१ चम्मच
काला नमक	२ चम्मच
जीरा पीसा हुआ	२ चम्मच

विधि :- नारियल दूध में चुकन्दर के रस, पुदीना, कढी पत्ते, धनियाँ, काला नमक, पीसा हुआ जीरा, नींबू सब मिक्स करके मट्ठा बनायें ।

गुलाबी मट्ठा

सामग्री :-

मिश्रित फल (छोटे टुकडों में)	३ कप
किसमिस १ घंटा भिगोई हुई	१ कप
मेवे की क्रीम	२ कप

विधि :- मिक्सी में किसमिस और मेवे की क्रीम डालकर पेस्ट बना दें, घोल को प्याले में लेकर फल मिला दें, गुलाब के फूल या चेरी से सजाकर पेश करें ।

इस तरह १ से ज्यादा फलों का अपनी रुचि के अनुसार बनायें । मिठास के लिए किसमिस के अभाव में १२ खजूरों का रस या ३ चम्मच शहद का भी इस्तेमाल कर सकते हो।

शाही ड्रायफ्रूट आईस्क्रीम

सामग्री :-

कसा हु नारियल	२
अंजीर	५
काजू-बदाम	२० नग
खजूर	२०

विधि :- नारियल के टुकडों को मिक्सर में पानी डालकर क्रश करके, छलनी से दूध बनायें । उसमें अंजीर, काजू-बदाम और खजूर को मिक्स करके ग्रेवी बनाये ऊपर से दूध गाढा बनाकर फ्रीजर में रख दें । १0 घंटे में आईस्क्रीम बन जायेगा ।

कुल्फी

सामग्री :-

कसा हुआ नारियेल	२ कप
अंजीर	५
काजू-बदाम	२० नग
खजूर	२० नग

विधि :- नारियल के टुकडों को मिक्सर में पानी डालकर क्रश करके, छलनी से छानकर दूध बनायें । उसमें अंजीर, काजू-बदाम और खजूर को मिक्स करके ग्रेवी बनाये ऊपर से दूध गाढा बनाकर और कुल्फी के साँचे में रखकर फ्रीजर में रख दें ।

रायते

गाजर, पुदिना, पालक का रायता

सामग्री :- गाजर, पुदिना, पालक, फ्रेंचबिन, मुंगफली की पावडर, शिमला मिर्च, निंबु, मिर्च, अदरक, हरा धनिया, नमक, जिरा, लालमिर्च, काली मिर्च पावडर

विधि :- किसा हुआ गाजर, बारीक कटा हुआ पुदिना, पालक बारीक कटा हुआ, फ्रेंचबीनके टुकडे, शिमला मिर्च के टुकडे, हरी मिर्च के टुकडे, अदरक की पेस्ट, हरा धनिया बारीक कटा हुआ, सभी मिलाकर उसमें निंबु, नमक, जिरा पावडर, मुंगफली पावडर, स्वादानुसार मिक्स करके रायता तैयार किजीये ।

खरबुजे का रायता

सामग्री :- खरबुजा, अदरक, मिर्च, नमक, निंबु, ड्रायफ्रुट ।

विधि :- खरबुजे के टुकडे करके उसमें अदरक, मिर्च, नमक, निंबु मिलाकर खरबुजेका रायता तैयार किजीये । **(कच्चा आम, चिकू, पपिता, सफरचंद उसी प्रकार सब्जीयों का रायता उपर बताये हुए पद्धतिसे बना सकते हो)**

व्हेजीटेबल रायता

सामग्री :-

घिया	१
आलु	४
शिमला मिर्च	१
तोरी	१
गिलका	१
चचरीडा (तोंडली)	४
पके हुए केले	३
मुंगफली पावडर	१
राई पावडर	स्वादानुसार
सुका नारियल पावडर	स्वादानुसार
सैंधा नमक	स्वादानुसार
धना-जिरा पावडर	स्वादानुसार
निंबु	स्वादानुसार

विधि :- सभी सब्जियो के लंबे टुकडे काटकर केला, राई पावडर, धनिया-जिरा पावडर और मुंगफली पावडर पिसकर ग्रेवी तैयार किजीये उसके अंदर कटी हुई सब्जियां मिक्स किजीये । उपरसे हरा धनिया से सजा दो । और खाकर झूम उठो ।

व्हेजीटेबल रायता

सामग्री :-

लौकी	१ नग	कच्चा आलू	४ नग
शिमला मिर्च	१ नग	तोरी	१ नग
गिलकीन १ / टींडा	५ नग	पक्के केले	२ नग
मूँगफली पावडर			स्वाद अनुसार
राई पावडर			स्वाद अनुसार
सुखा नारियल पावडर			स्वाद अनुसार
सैंध नमक			स्वाद अनुसार
धनिया पावडर / निंबु			स्वाद अनुसार

विधि :- सब सब्जीयों को काटकर केले का ग्रेवी और मूँगफली पावडर, राई पावडर, धनियाँ पावडर यह सब मिलाकर रायते में मिक्स करें । ऊपर से हरा धनियाँ मिलाकर सदा दें ।

नारियल का रायता

सामग्री :-

कच्चे नारियल की मलाई या खोपरा			२ कप
केला	३ कप	सफरचंद	१ कप
चिकु	५ कप	पपिता	२ कप
अनानास	२ कप	अनार के दाने	२ कप
अंगुर	२ कप	शहद	१।२ कप
धनिया-जिरा पावडर	स्वादानुसार	सैंधा नमक	स्वादानुसार

विधि :- सभी सब्जियो के लंबे टुकडे काटकर केला, राई पावडर, धनिया-जिरा पावडर और मुंगफली पावडर पिसकर ग्रेवी तैयार किजीये उसके अंदर कटी हुई सब्जियां मिक्स किजीये । उपरसे हरा धनिया से सजा दो । और खाकर झूम उठो ।

नारियल का रायता

सामग्री :- यह रायता भी चटणी के एक प्रकार जैसा ही स्वादिष्ट रायता बना सकते हो ।

कच्चे नारियल की मलाई या खोपरा	१ कप
केला	५ कप
तिल	३ कप
निंबु	स्वादानुसार
राई पावडर	२ कप
खजूर के टुकडे	१ कप
सैंधा नमक	स्वादानुसार
हरी मिर्च	आवश्यकताानुसार

विधि :- तिल सहित कच्चा नारियल अथवा खोपरा को मिक्सर मे पिस कर गाढा मिश्रण बनाइये । उसमें केले के गोल टुकडे बनाकर मिलाइये अब उसमें निंबु निचोडीये, राईकी पावडर, सैंधा नमक, थोडे खजूर के टुकडे वगैरे डालकर स्वादिष्ट रायता बना सकते हो । नारियल के बजाय कभी मुंगफली की पावडर तो कभी अमेरिकन मकाई का भी उपयोग कर सकते हो । उसी प्रकार केले की बजाय गिलका **घिसोडा,** घिया, आलु इत्यादि डालकर रायता बना सकते हो ।

घिया का रायता

सामग्री :-

घिया	२ कप	ककडी	२ कप
अनार दाने	१ कप	मुंगफली पावडर	१ कप
निंबु	२ चम्मच	जीरा पावडर	२ चम्मच
पके हुए केले	४ कप	शिमला मिर्च	१ नग
राई	स्वादानुसार	सैंधा नमक	स्वादानुसार

विधि :- घिया, ककडी (खीरा) के छोटे छोटे टुकडे करके मुंगफली पावडर, केलेके टुकडे, जीरा पावडर, राई, सैंधा नमक, नमक, शिमला मिर्च, निंबु, हरा धनिया, डालकर सजाइये । यह रायता खानेसे बहोत ही मजा आ जाती है ।

लौकी रायता

सामग्री :-

लौकी	२ कप
खीरा	२ कप
अनार दाने	१ कप
मूँगफली पावडर	१ कप
नींबू	२ चम्मच
जीरा पावडर	२ चम्मच
केला	४ नग
शिमला मिर्च	१ नग
राई चुरा	स्वाद अनुसार
सैंधा नमका / निंबु	स्वाद अनुसार

विधि :- लौकी, खीरा को छोटे छोटे टुकडे करके मूँगफली पावडर, केले को पीसकर जीरा पावडर, राई, सैंधा नमक, शिमला मिर्च, नींबू, धनियाँ डालकर सजाये ।

फ्रुट रायता

सामग्री :-

नारियल	२ नग
केले	३ नग
सेब	१ नग
चीकू	५ नग
पपीता	२ कप
अनानास	२ कप
अनार	२ कप
अंगूर	२ कप
शहद	१ / २ कप
सैंध नमक	स्वाद अनुसार
हरा धनिया / निंबु	स्वाद अनुसार

विधि :- नारियल का गाढा दूध बनाके उसके अंदर शहद डालकर मिक्स फ्रुट और नींबू सैंधा नमक ऊपर से हरा धनियाँ डालकर सजा दो ।

बच्चों के लिये सप्ताह के सात पदार्थ

(सोमवार) पत्ता गोभी की भेल

सामग्री :- बारीक कटी हुई पत्ता गोभी १।२ कप
बारीक कटा हुआ प्याज हरे पत्ते के साथ १ नग
भिगोई हुई मुंगफली ७-८ दाने
जिरा, काली मिर्च, लाल मिर्च की पावडर स्वाद अनुसार
और निंबू का रस स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्रित करके गोभीकी भेल तैयार किजीये ।

(मंगलवार) खजूर-पौहा

सामग्री :- भिगोया हुआ नायलॉन पोहा १।२ कप
किसा हुआ कच्चा नारियल १ नग
बारीक कटा हुआ खजूर २-३ नग
इलायची का चूरा स्वाद अनुसार

विधि :- एक डीश में भिगाया हुआ पोहा पसार कर रखदो । उपर किसा हुआ नारियल छिडक दो । बारीक कटे हुए खजूर से सजा दो । खजूर-पोहा तैयार ।

(बुधवार) सिम्पल क्रन्य

सामग्री :- ताजा ममरा १।२ कप
मुंगफली और भुने हुई चनेकी दाल १।४ कप

विधि :- सामग्री मिलाकर करो सिम्पल क्रन्य तैयार ।

(गुरुवार) कर्ड सलाद

सामग्री :- बारीक कटी हुई काकडी १।२ कप
गाजर और धोलर मिर्च १।४ कप
मुंगफली का चूरा १।४ कप
जिरा और काली मिर्च का चूरा स्वाद अनुसार

विधि :- काकडी, गाजर, धोलर मिर्च और मुंगफली का चूरा एकत्र मिलाकर उसपर जीरा-काली मिर्च का चूरा छिडक कर कर्ड सलाद तैयार किजीये ।

(शुक्रवार) फ्रुट मिक्स

सामग्री :- बारीक कटा हुआ सफरचंद और अनानास १।२ कप
हरे अंगुर आधे कटे हुए १ कप
काजू अखरोट के टुकडे १ कप
जिरा, काली मिर्च, और निंबू का रस स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सामग्री एकत्रित करके फ्रुट मिक्स तैयार किजीये ।

(शनिवार) फ्रुट ट्रीट

सामग्री :- चिकु १ नग
किसा हुआ काजू १ चम्मच
इलायची और जायफल पावडर १ चम्मच

विधि :- चिकू के चौकोन टुकडे काटकर एक डिश में सजाकर उसपर काजू और जायफल का चूरा छिडक दो । प्रुट ट्रीट तैयार ।

(रविवार) पाईन ग्रीट

सामग्री :- अनानास की पतली गोल स्लाईस २ नग
काजू पिसा हुआ २-३ नग
जिरा, काली मिर्च, और निंबू का रसस्वाद अनुसार

विधि :- अनानास के एक गोल स्लाईस के उरप काजू, जीरा और कालि मिर्च का चूरा छिडककर निंबु का रस डालिये । दुसरी गोल स्लाइस उपर से ढक दिजीये । पाईन ग्रीट तैयार ।

सूप

मनचाउ सूप

सामग्री :- ग्रीन ज्युस, पत्ता कोबी, गाजर, हरा लहसून, प्याज, शिमला मिर्च

विधि :- ग्रीन ज्युस बनाकर उसमें पत्ता कोबी, गाजर हरा लहसुन, प्याज, शिमला बारीक काटकर डालिये । सूप तैयार ।

टमाटर सूप

सामग्री :- टमाटर, मिर्च, हरा धनिया, अद्रक, नमक, निंबु, शहद

विधि :- टमाटर क्रश करके उसमें अद्रक,मिर्च की पेस्ट बनाकर डालिये । उसमे स्वाद अनुसार नमक, निंबु, शहद डालकर बारीक कटा हुआ हरा धनिया डालिये । स्वाद अनुसार अद्रक, नमक, निंबु और शहद मिलाइये । सूप तैयार ।

कद्दू का सुप

सामग्री :-

कद्दू	१५० ग्राम	सब्जिया	४/५
परवल	५० ग्राम	आलु	१ छोटा
पालक	६/८ पत्ते	गोभी	१०० ग्राम
घिया	१०० ग्राम	बीट	१ छोटा
गाजर	१ नग	सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सभी सब्जियों को काटकर कूकरमें उबाल लिजीये । उबाल लेने के बाद उसमें हरा धनिया ५० ग्राम, पुदिने के १०/१५ पत्ते, अद्रक का टुकडा इन सबको बारीक पिस कर छलनीसे छान कर उसमें सैंधा नमक, गुड लौंग, दालचिनी का चूरा, निंबु डालिये । तडके के लिये घी लेकर उसमें जीरा, हिंग, कढीपत्ता और लौंग डालिये ।

घिया का सुप

विधि :- एक किलो घिया के टुकडे करके ४ लिटर पानी में उबालिये । आधा लिटर पानी बचने के बाद उसे निचे उतारीये । ठंडा होने के बाद उसमें सैंधा नमक डालकर पिजीये ।

गाजर का सुप

विधि :- आधा किलो ताजे लाल रंगके गाजर लेकर उसके टुकडे किजीये । दो लिटर पानीमें डालकर उन्हे उबालिये, एक घंटे तक उबलने के बाद उसे निचे उतारकर ठंडा किजीये । उसके बाद छलनी से छान कर उसमे स्वाद अनुसार सैंधा नमक और जीरा-काली मिर्च पावडरडालकर उपयोग में लाइये ।

हरी मटर का सुप

सामग्री :-

हरी मटर	५०० ग्राम
मख्खन	१/२ कप
लहसून	१ चमची
हरी मिर्च	स्वाद अनुसार
निंबु का रस	स्वाद अनुसार
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार
हरा धनिया	स्वाद अनुसार

विधि :- हरे मटर के दाने तीन कप पानी लेकर उसमें उबालने के लिये रखिये । उबलने के बाद मिक्सर में पिसकर छलनी से छान लिजीये । बादमें एक कढाई में मख्खन गरम करके उसमें जीरा, मटर का मिश्रण डालकर उबालो । स्वाद अनुसार मसाले मिलायें ।

मक्के का सुप

सामग्री :-

मक्का	१ किलो
काली मिर्च	स्वाद अनुसार
सैंधा नमक	स्वाद अनुसार

विधि :- सबसे पहले मक्के के दाने छोलकर उन्हे किस लिजीये । उसके बाद कूकरमें पानी गरम करनेके लिये रखिये । उबलते हुए पानीमें मक्के का चूरा डालिये । उसके बाद २ से ३ व्हिसल बजने तक उबालिये । और ठंडा होने के बाद मिक्सर में डाल कर पिसीये । उसके बाद आवश्यकतानुसार पानी, सैंधा नमक, काली मिर्च डालकर उपयोग में लाइये ।

अचार (लोणची)

भिंडीका अचार

सामग्री :- भिंडी, लाल मिर्च, अदरक, निंबु, राई, नमक और हलदी ।

विधि :- भिंडी को निंबु के रस में भिगोकर उसमें लाल मिर्च की पेस्ट, निंबु, राई, अदरक की पेस्ट, नमक, हलदी, आवश्यकतानुसार मिलाकर यह मसाला भिंडी के टुकडोंके साथ मिलाइये

ककडी का अचार

सामग्री :- ककडी, शहद, काली मिर्च, नमक, लाल मिर्च, निंबु ।

विधि :- ककडीको छिलकर और बीज निकाल दिजीये । उसमें थोडा नमक, छिडककर छोडी देर रखिये । उसके बाद उसके उपर काली मिर्च और लाल मिर्च और निंबु डालिये ।

कच्चे आमका अचार

सामग्री :- कच्चा आम, नमक, हलदी, लाल मिर्च, राई मेथी ।

विधि :- कच्चे आम के टुकडे किजीये । उसमें नमक, हलदी, लाल मिर्च, राई मेथी पावडर डालकर मिक्स किजीये ।

आलुका अचार

सामग्री :- आलु, निंबु, राई पावडर, नमक और हलदी ।

विधि :- आलु के मिडीयम साईजके चिप्स काटकर उसमें हलदी, नमक, निंबु, राई पावडर मिलाइये ।

करेला का अचार

सामग्री :- करेला, शहद, हलदी, नमक, हरा धनिया ।

विधि :- करेला के मिडीयम साईजके टुकडे काटकर उसमें हलदी, नमक, शहद, हरा धनिया समप्रमाण मिलाइये ।

नवरत्न अचार

सामग्री :- गाजर, शिमला मिर्च, कच्चा आम, टिंडा (ढेमसे), हलदी, निंबु, नमक, अदरक, राई की दाल ।

विधि :- गाजर, शिमला मिर्च, कच्चे आम, टिंडा, हलदी, अदरक, निंबु, काटकर उसमें नमक, राईकी दाल मिलाइये ।

जन्मदिवस के केक

१)	बारीक कटी हुई खजूर	२ किलो
	सूखा नारियल का पाउडर	पौना कप
	इलायची का मिश्रित पाउडर	४ बडे चम्मच

विधि :- सूखे नारियेल का पाउडर, तथा कुटी हुई खजूर को एक साथ मिला कर, गूँथ कर अच्छी तरह एक हो जाने के बाद दो सम भाग करके यएक भाग अलक रख दें और एक भाग को थाली में एक इंच की मोटी परत जमा तें, लोटे या कटोरी जैसी किसी सपाट चिकनी वस्तु से दबा-दबा कर परत को समतल बना दैं । अब दूसरी परत तैयार करें ।

२)	हल्की भुनी हुई मूँगफली का पावडर	१ किलो
	हल्की भुनी हुई खसखस	१०० ग्राम
	शहद	१ कप
	किशमिश, काजू के टुकडे	१००-१०० ग्राम
	गुलाबजल (आवश्यकतानुसार)	१/२ कप

सजावट व नाम के लिये

ताजा बारीक कसा हुआ नारियल — ४ कप

विधि :- मूँगफली के पाउडर में खसखस, शहद, गुलाबजल तथा (चाहे तों) काजू-किशमिश के टुकडे मिलाकर अच्छी तरह गूँथकर ठोस पीठी बना दें । इसको सूखे नारियल वाली पहली परत पर डाल दें, कटोरी से दबा-दबाकर परत को समतल बना दें ।

अब सूखे नारियल और खजूर बाकी बचाकर अलग रखी गई पीठी की दूसरी परत पर बिछा कर समतल कर दें जिससे मूँगफली की दूसरी परत सेंडविच की तरह बीच में रहे । अब ताजे नारियल के पाउडर से केक के ऊपर अपना मनपसंद वाक्य लिख दें । पचे हुये नारियल को केक के चारों ओर फ्रेम के रुप में सजा दें । लाल चेरी व रसभरी से केक की सुन्दरता बढा सकते हो।

सुझाव :-कोई भी वाक्य लिखने के लिये ताजे नारियल के बदले में सूखे मेवे या फलों का भी इस्तेमाल कर सकते हो । ये रहा आपके जन्मदिन के लिए स्वास्थ्य और दीर्घायु का सन्देश देता हुआ.....

सादा केक

सामग्री :

सूखे नारियल का पावडर	५00 ग्राम
कुटीहुई खजूर	१ किलो
हल्की सी भुनी हुई खसखस (भूनना जरुरी नही है)	५0 ग्राम
काजू के टुकडे	१ कप
इलायची, दालचीनी, लवंग का मिश्रित पाउडर	२ छोटे चम्मच

विधि :- नारियल खजूर, खसखस तथा इलायची का पाउडर एक साथ मिलाकर लुगदी बना दें और एक थाली में १ इंच की मोटी परत दबाकर समतल बना दें । काजू के टुकडों से नाम लिख दें ।

रॉयल केक

सामग्री :-खजूर कुटी हुई ५00 ग्राम काजू पाउडर ३00 ग्राम
इलायची २ छोटे चम्मच
कोई भी सूखा मेवा या फल-सजावट के लिये

विधि :- खजूर की पौना इंच या १ इंच की मोटी परत थाली में बना कर काजू के पाउडर या पीठी से आधे या एक चौथाई इंच की दूसरी परत बना दें । इलायची काजू केपाउडर में पहले भी मिलाइ जा सकती है ।

डिलाईट केक

सामग्री :-

हल्की भुनी हुई मूँगफली या तिल पाउडर	२ कप
सूखा या ताजा नारियल पाउडर	२ कप
किशमिश	आधा कप
इलायची पाउडर	२ चम्मच

विधि :- नारियल किशमिश को मिक्सी में एक साथ बारीक कर मूँगफली के पाउडर में इलायची सहित मिलाकर केक का रुप दे दें । स्वाद झूम उठेंगे ।

फल-क्रीम

सामग्री :- जिस फल की क्रीम बनानी हो तो एक ही प्रकार का फल लेना ।

टमाटर	१
अंगुर	आधा किलो
संतरे	६ नग
सफरचंद	६ नग
केला	३ नग
पाईनापल रस	३ कप
इस प्रकार कोइ भी एक फल	आधा किलो

विधि :- इन फलों मे से कोइ भी एक फल का रस निकालिये । १ कप सुकामेंवा की क्रीम तथा स्वाद के लिये २ चम्मच शहद, किसमिस और खजूर मिक्सर में डालकर २ मिलट तक क्रश किजीये । उसका उपयोग सिर्फ फलों पर ही किजीये और सूप की तरह पिजीये ।

मधुर क्रीम

सामग्री :-

सुकामेवा क्रीम	१ कप
शहद	२ चम्मच
किसमिस अथवा खजूर	६

विधि :- आपके पसंद के अनुसार मिठास कम या ज्याद कर सकते हो । खजूर और किसमिस का उपयोग करना हो तो क्रीम बनाते वक्त मिक्सर का उपयोग करके क्रीम बनाइये । सुगंध के लिये, गुलाबजल, केवडाजल, इलायची और कुदरती मसाले का उपयोग कर सकते हो ।

विशेष स्वादिष्ट अल्फाल्फा (Alfalfa) बीज

अल्फाल्फा बीज को भारतीय भाषा में लेसुन, रजका या घोडे के घास का बीज कहते हैं । ये किसी भी बीज की दुकान या किसान सं प्राप्त किया जा सकता है । इसको अंकुरित कर खाने में बहुत ही स्वादिष्ट होता है । इसका स्वाद खीरा, कडी, एवं हरे धनिये से मिलता जुलता है । यह उच्च प्रोटीनयुक्त, अत्यंन्त सुपाच्य एवं पौष्टिकता से भरपूर आहार है । इसको फल सलाद एवं मेवों के साथ खूब मजे से खाया जा सकता है

अल्फाल्फा अंकुरित करने की विधि

अल्फाल्फा बीज को सादे पानी से अच्छी तरह धोकर दुसरे पानी में भीगने के लिये छोड दें । ४ से ६ घण्टे बाद पानी निकाल कर छेद वाली टोकरी में सूती कपडा बिछा कर अंकुरित होने के लिए छोड दें। पानी छिडक कर बार-बार नमी अवश्य बन कर रखें । करीब ३ दिन के बाद इनमें अंकुर फूटने लगते हैं और ६ दिन बाद जब डेढ-दो इंच के करीब इसका अंकुर बढ जाता है, तब यह खाने में स्वादिष्ट लगता है । बहुत अधिक बढ जाने पर यह स्वादिष्ट नहीं रह जाता । अंकुरित अल्फाल्फा ४ से ६ गुना अधिक फूल जाता है इसलिये पहले प्रयोग में थोडा ही भिगोयें और इतनी बडी टोकरी में लें जिसमें ये आसानी से फैल सकें । इसका नियमित उपयोग अत्यंन्त लाभदायी है ।

नारियल लचका

सामग्री :-	
ताजा नारियल कसा हुआ	२ कप
शहद	१ बडा चम्मच
किसमिस	२ बडे चम्मच
मूँगफली पावडर	१ कप
इलायची पावडर	१ चम्मच

विधि :- नारियल का चूरा करके उसमें शहद, किसमिस, मूँगफळी पावडर, इलायची पावडर मिला दें बहुत मजा आयेगा ।

पाइनापल लचका

सामग्री :-	
पाइनापल का चूरा	२ कप
सुखा नारियल पाउडर	आधा कप
शहद	१ बडा चम्मच
किशमिश या खजूर के छोटे टुकडे	२ बडे चम्मच
गुलाबजल	१ बडा चम्मच

विधि :- सारी सामग्री मिला कर काजू, अंगूर या केले के टुकडे जैसे कोई भी सुन्दर फल से सजा दें ।